

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

無料

ご自由にお持ち  
ください

まっすぐアスパラ、  
めしあがれ。

5 月号  
2012 [vol.2]

五目豆



手羽先と大豆の煮物



大豆入りハンバーグ



ミネストローネ



大豆とひじきの  
チャーハン



大豆カレー



# 大豆ごはん。

大豆は栄養価が高いからたくさん食べたいけれど、水で戻したり軟らかく煮たりと調理が大変。

そんな組合員さんの声に  
応えて「北海道産大豆ドライパック缶」が生まれたのは1987年。水で煮ないから大豆の栄養をそのままに、歯ごたえの良い、すぐに料理に使える大豆として25年以上組合員さんの健康と安全・安心の食卓を支えてきました。

軟らかく蒸してあるからすぐにお料理に使えて、レパートリーも自由自在。今日は大豆を使ってお料理を一品作ってみてはいかがでしょうか。

## 大豆ドライパック缶

(140g)

粒よりの北海道産トヨマサリ大豆を、調味液を入れずに蒸し上げるドライパック製法でふっくら蒸し上げました。味もついていないので好きな料理に手軽にお使いいただけます。



■宅配システムドックでの取り扱い、6月第3週となります



## 5月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1 八十八夜 緑茶の日 ちびっこ コープデー	2	3 憲法記念日 シニア コープデー	4 みどりの日 土用の 二の丑	5 こどもの日 (端午の節句) 立夏
6	7	8 ゴーヤの日 ちびっこ コープデー	9	10 シニア コープデー	11	12
13 母の日	14	15 ちびっこ コープデー	16	17 シニア コープデー	18	19
20	21 小満	22 ちびっこ コープデー	23	24 シニア コープデー	25	26
27	28	29 こんぴやくの日 ちびっこ コープデー	30	31 シニア コープデー		

05 和楽食卓

06 〈作る人〉生産者インタビュー  
JA幕別町 アスパラ

13 Doさんぽ

14 〈生かす人〉シェフのレシピ  
ビストロポワル

20 〈ちょこっとまめまめ〉  
アスパラあれこれ豆知識

22 〈ちょこっとメモメモ〉  
アスパラのゆで方

25 わが家のいちおしレシピ！

30 〈ちょこっといい旅〉のんびりのほほんな宿  
十勝オーベルジュ

32 〈ちょこっといい旅〉ほっぺが喜ぶファームレストラン  
半田ファーム ティールーム

34 秀子さんのほろよいれしび

35 〈ちょこっといい旅〉ワイナリーをたずねて  
十勝ワイン

41 西野さんのふだんごはん

42 〈ちょこっと環境〉  
森CAFEへようこそ！

46 〈ちょこっと健康〉  
最近、よく眠れていますか？

50 天使大学のレシピ

52 〈北の大地で育てる子どもたち。〉  
北の大地のまめっこやさい。

56 MOGUMOGU給食

60 えほんdeごはん

62 One for all, All for one

65 アンケート

66 家計にちょこっとイイ話

67 みなさんの声で、  
もっとお役に立つコープさっぽろに！

68 教えて！食の番人

69 組合員さんからのご意見掲示板

70 〈読者からのおたより〉  
Cho-co-tto VOICE

72 ちょこっとインフォメーション

75 コープのお店にGO！今月の新商品

# 新聞が学校教育で 取り入れられています。



2011年度から始まった新学習指導要領で、  
新聞が教材として小学校の授業に取り入れられ、  
2012年4月からは中学校でも採用されます。  
子どもの思考力や判断力、表現力などの  
“生きるチカラ”を伸ばすために、  
家庭でも新聞を取り入れた教育を始めませんか。



北海道新聞の購読はこちらから

Webより

道新

検索

お電話より

☎0120-464-104 (北海道内からの発信のみ)

[www.hokkaido-np.co.jp/cont/koudoku/](http://www.hokkaido-np.co.jp/cont/koudoku/)

※受け付け時間は平日8時30分～20時30分、土・日・祝日9時30分～17時30分です。



携帯からお申込み

# 和楽食卓

食空間&フードコーディネーター  
金子 由美



## 端午の節句


本来、端午とは月の初めの午(うま)の日のこと。午の音「五」に通じるとされて、五が重なる5月5日を端午の節句としたのが始まりのようです。日本では田植え前に菖蒲やよもぎをひさしにさして邪気を払う行事だったようですが、その後、武家社会となった鎌倉時代以降、「菖蒲」が「尚武」に通じることから、男の子の節句となり、立身出世を願ってこいのほりを立てるようになったのです。

## 行事食

農耕民族であった日本人は季節の変わり目に神を祭ってごちそうを供

え、神の庇護ひごを願ひ共食することで行事が始まりました。その風習から行事には行事食がつきものになり、人々の願いや気持ち食べ物に込められていったようです。

さて、端午の節句の行事食というと、ちまきと柏餅。ちまきは、ちまきを川に投げ入れて故人の霊を供養した故事にちなんだもの。柏餅は、柏の木の葉が次の新芽が出るまで落ちにくいことから、後継ぎが絶えないように願ったものなのです。他に、鯛たけや鯉こい、鯉ななど、祝い事や成長を願った食材などを使ったお料理もいたく文化があります。



今は男女問わず、子どもの成長を祝う日でもある端午の節句。こいのほりの吹き流しにも使われる五色(黒、白、黄、赤、青)は五常の心(仁、義、礼、智、信)を表し、厄除けの意味がある「色」とされているので、願いを込めて食材だけではなく、しつらえにも取り入れて。邪気を払うといわれる菖蒲を飾り、思い出の卓食となるように楽しんでみてはいかがでしょうか。

北海道で挑戦を続ける  
生産者を紹介します

作る人・  
JA幕別町・  
アスパラ委員会

チームワークで届ける  
とれたてのおいしさ

JA幕別町  
極太露地アスパラ

# 「一人三脚」の アスパラ



Lサイズ(右)と比較しても3Lの太さは一目瞭然。幕別町にはハウスが1棟しかないため、5月中旬～6月下旬の露地ものがメイン

「何といつても鮮度と糖度。  
一番頑張っているところなので  
そこを味わってほしいです」

(JA幕別町農産部・鈴木雅則さん)

「生懸命、おいしくなるように  
作って、朝早くから収穫しているので  
おいしく食べてもらいたいね」

(アスパラ委員会 委員長  
生産者・岡坂正美さん)



作る人

JA幕別町アスパラ委員会

## 幕別町の土が秘める 「育てるチカラ」

食材の宝庫と呼ばれる十勝の中でも幕別町は、生産している野菜の種類の多さで群を抜いています。町の中央に流れるのは十勝川の支流・猿別川<sup>さるべつがわ</sup>。水持ちの良い肥沃な土壌<sup>ひよくどじょう</sup>で小麦、ビール、豆をはじめレタスやキャベツなど、たくさん<sup>はもの</sup>の葉物野菜の栽培に力を注いできました。

水の恵みと栄養分、両方を備えた畑は「育てるチカラ」が豊か。そのため肥料の量や回数は最小限で、品質の良い作物が栽培できます。大地の栄養を吸い上げてすすく育つ、みずみずしい極太アスパラ。そのおいしさの舞台裏は、生産者とJAのチームワークが支えていました。

## 手間暇<sup>てまひま</sup>のかかる アスパラの栽培

毎年、初夏のギフトとして好評の幕別産露地<sup>あみじ</sup>アスパラ。収穫量の少ない貴重な2L〜3Lサイズの極太アスパラは、ジュシーさと驚きの甘さが魅力です。

豊かな土が育てる幕別町のアスパラ。加えて、昼夜の寒暖差が甘みの強いアスパラを作り出します。



おいしさの秘密を知るために訪れたのは、JA幕別町農産センター。生産者の一人・岡坂正美さんと、アスパラほか青果を担当するJA幕別町農産部・鈴木雅則さんが迎えてくれました。

多彩な野菜を生産している幕別町でも他の十勝エリア同様、主体となつているのは小麦やビートといった畑作。2010年の実績ではビートの生産量が8万4000トンなのに対し、アスパラはわずか19トン。青果の中でもアスパラは、収穫時期が限定される上、手間暇がかかるため大量生産が難しい野菜です。「畑に機械を入れることができないので、すべてが手作業。また、苗を植えてから収穫するまでに最低3年と時間もかかります。早朝に始まる収穫作業では、広い畑を1本1本、手で刈り取って回らなければいけません。人の手が必要な作物なので、以前は個々の農家が少量を生産するに留まっていました」と岡坂さんは振り返ります。

## 安定と向上を目指し 8年前に委員会を発足

転機は1994年。JA幕別町では今後の農業のあり方を考え「野菜を経営の柱に」と新たな指針ししんを掲げました。このことを受け、それまで細々と作られていたアスパラへの注目度も高まり、まとまった出荷が見込めるようになった2004年。生産者とJAが一体となり、幕別産アスパラの品質安定と向上を目指す委員会が発足されました。



岡坂さんが委員長を務める「アスパラ委員会」の生産者の皆さん。2010年、新規就農の2名が加わり現在メンバーは14名



「それまでみんなバラバラの基準で生産していましたので、まずは規格の統一から。品質をそろえるため、毎シーズン出荷前に「目合わせ会」を行い、その年の傾向や経過など情報を交換。販売方針も生産者さんと一緒に決めていきます」（鈴木さん）。

極太のアスパラは特定の品種から生まれるわけではなく、長く栽培することで初めて収穫が可能になります。

「苗を植えて3年でやっと、ボールペンくらいの太さかな。2L〜3Lサイズとなると、5〜10年経たないと収穫できませんし、その年の気温や気候にも左右されます。繊細な作物なんですよ」と岡坂さんは言います。

同じ町内でも火山灰や沖積地などそれぞれ土壌が異なるため生産者は自分の畑に合った有機質の肥料を使用し、質にバラつきが出ないように工夫。できるだけ農薬を使わず手塩にかけて育てる極太アスパラは、気温が上がる前の明け方、慎重に1本ずつ収穫し、各生産者が責任を持って選別までを行っています。



A.収穫したアスパラは生産者が選別。そのまま出荷できる状態でありながらも、JAでも二重チェックを行い、高い品質を保持しています

B.生産者の皆さんが、最も気を使う収穫作業。特にギフト扱いの極太アスパラは、小さな傷にも細心の注意を払います

C.初収穫のアスパラを前に行う目合わせ会。毎年2月には委員会でも全体会議を行い、鈴木さんも一緒に1年の計画や方針を議論



作る人

J A 幕別町・アスパラ委員会



収穫翌日、30分ほど真空予冷にかけて出荷。このひと手間で日持ちと味の持ちが全く違うそう



保冷库で冷却しできるだけ早く芯温(しんおん)を下げるのが、鮮度キープのポイント

## 一番のこだわりは 鮮度と糖度の維持

「ここからが僕らの腕の見せどころ」と鈴木さんが胸を張るのは、独自の処理<sup>とくじ</sup>。鮮度が命のアスパラですが、あえて即日出荷はせず、一晩かけてアスパラを芯からじっくり冷やします。そして翌日「真空予冷<sup>しんくうよれい</sup>」と呼ばれる設備でさらに冷やすことで、鮮度と糖度が落ちるのを防ぐのです。「収穫してすぐ発送してしまふとアスパラが熱を持ち、自らの糖分をエネルギーとして使ってしまうんです。そうすると口に入るときには糖度が落ちてしまいます。真空予冷でアスパラの発熱を防ぎ、切り口を除菌、乾燥させることで、できるだけ傷みを遅らせ、とれたての味を保っています」(鈴木さん)。

地元の風土を生かし、手をかけ時間をかけて極太アスパラを生産する農家の皆さん。生産者とタッグを組み、畑の鮮度を届けようと試行錯誤を重ねるJAの皆さん。初夏の味は二者の信頼関係とチームワークによって、食卓に運ばれます。

アスパラギフトは、コープさっぽろの店舗で承り中(6月16日(土)まで)。宅配システムドックは、カタログに折込のチラシをご覧ください(6月15日(金)まで)。



# 全労済のマイカー共済

〔自動車総合補償共済〕

コープさっぽろ  
組合員特典

## コープさっぽろと保障の生協 全労済との協力で 家計にやさしい掛金を適用しています!

たとえばフィットの場合  
(型式:GE6)

基本補償

月払掛金 **1,520円**  
年払掛金 **17,400円**

- 人身傷害補償:最高5,000万円  
(自動車事故傷害見舞金付き)
- 対人賠償:無制限
- 対物賠償:無制限(対物超過修理費用補償付き)



車両損害補償

月払掛金 **2,290円**  
年払掛金 **26,160円**

- オールリスク〜愛車の損害を幅広くしっかりカバー!
- 付随諸費用補償〜お車の事故により発生するさまざまな費用を補償

マイカー共済ロードサービス(24時間×365日)

### 詳細条件

- 無事故割引等級:20等級●運転者年齢条件:35歳以上補償●新車割引:あり●ABS装着車割引:あり
- 盗難防止装置装備車割引:あり●初年度登録年月:平成23年1月●車両共済金額:115万円●車両自己負担額:なし●掛金クラス(基本補償):Aクラス(総排気量1.50ℓ以下)●掛金クラス(車両損害補償):3クラス
- ※記載の金額は共済期間開始日を2012年5月1日として算出しています。※お車の型式により、掛金が異なる場合があります。また、お車の型式の掛金クラス(車両損害賠償)の見直しなどにより、掛金が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ここに記載されている内容は、マイカー共済の概要を説明したものです。ご契約の際には「ご契約のてびき(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。

(契約引受団体)全労済(全国労働者共済生活協同組合連合会)

# 全労済

全国労働者共済生活協同組合連合会  
**北海道本部**  
北海道労働者共済生活協同組合  
〒003-0803 札幌市白石区菊水3条4丁目1-3

全労済は、営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしをめざしています。出資金をお支払いいただいて組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。

012113 7211A038(12.04.570,000.DD)

お見積もり▶全労済 共済ご案内センター



## 0120-860-748

【受付時間】

毎日 午前9時〜午後9時

お手元に「車検証」「保険証券(共済証書)」「コープさっぽろ組合員証」をご用意ください。※番号をよくお確かめのうえ、おかけください。



お見積もりのご依頼の際に、オペレーターが「組合名・支部名・組合員番号」をお伺いいたします。その際は「コープさっぽろ」とお答えください。

なお、このフリーダイヤルは右に記載する取り扱い生協の組合員の方がご利用いただけます。

取り扱い生協:コープさっぽろ

お米たんけん隊は  
3回シリーズです!

コープさっぽろ農業賞で  
漁業&農業大賞に輝いた  
ブランド鮭とこだわりの牛肉を堪能!

## 銀聖と短角牛 海と大地のふるさと えりもの旅

●日程/  
5月27日(日)

●参加費/  
お一人様6,480円  
(昼食代を含みます)

●定員/  
36名(最少催行人数25名)

●行程/札幌駅北口7:30出発→道の駅「みついし」→高橋牧場(短角牛を見学)高橋牧場「短々」で短角牛の焼肉(昼食)→えりも漁協(市場見学・北海道栽培漁業えりもセンター・お買物)→道の駅「サラブレッドロード新冠」→札幌駅北口20:00着予定



妹背牛町にあるコープの田んぼで  
コープの産地指定米はどのように作られているのか  
一緒に体験してみませんか?

## 妹背牛お米たんけん隊2012



1回目:  
田植え

農家さんの  
苦勞を体験!  
田植え機の  
運転もするよ



2回目:  
草取り

おたまじゃくしや  
カエルがいっぱい!  
ドジョウもいるよ



3回目:  
稲刈り

みんなで稲刈り。  
束ねてはさがけて  
天日干しするよ

- 日程/〈1回目〉5月27日(日)「田植え・ジャガイモ植え付け」・〈2回目〉6月30日(土)「田んぼの草取り・かかし作り・ジャガイモ土寄せ」・〈3回目〉9月23日(日)「稲刈り・はさがけ・精米体験・ジャガイモ収穫」
- 参加費/3回シリーズ分 大人7,500円 子ども(3歳~中学生まで)3,000円(昼食代を含みます)
- 定員/80名(応募者多数の場合、初めての方を優先させていただきます)
- 行程/〈1回目〉ホクレンビル前8:20出発→妹背牛町到着・田植え体験・ジャガイモ植え付け→昼食→カントリーエレベーター見学→札幌駅北口17:30着予定
- ・雨天決行です。 ・自宅で稲の観察ができるようにバケツ稲の持ち帰りができます。
- ・昼食は妹背牛ジンギスカンを食べながら生産者と交流を行います。
- ・3回参加された方には、収穫後、新米妹背牛ななつぼし2kg(1家族につき)が送られます。
- ・植え付けしたジャガイモを収穫し、お持ち帰りができます。

電話でのお申込・お問合せ

旅行企画/実施:観光庁長官登録旅行業第1911号  
生活協同組合コープさっぽろ旅行事業部 コープトラベル  
TEL 011-851-7411(※月~金10:00~18:00・土10:00~15:00 日曜定休)

Eメールでのお申込

csap.dosanpo@todock.jp

「〈ツアー/イベント名〉申込」と明記し、住所&TEL・参加者全員の  
氏名・全員の年齢(お子さまは学年も)を送信してください。

申込用  
QRコード





ビストロポウル

住所 札幌市中央区南4条西3丁目 第2グリーンビル2F

TEL 011・530・0311

営業時間 18:00~0:00(L.O.23:00)

「ちょこっと見たよ!」ご予約のみ  
グラスワイン1杯サービス

Cho-co-tto  
Chef's  
Recipes

あのシェフの味を家庭で再現。  
今日はおうちがレストラン

生かす人

ビストロポウル

シェフ 早貸 大吾・マダム 梨沙

21席の小さな空間に  
素材へのこだわりとおもてなしを凝縮

「自分で選んだ、作る人の顔が見える素材を使いたい」と、生産地に足を運び、時には自ら野菜を収穫するという早貸大吾<sup>はやかし だいご</sup>シェフと梨沙マダム。安全も重視し、契約農家で作る野菜の多くは農薬を使っていません。「苦勞して作られた素材を生かしたい」と、料理のクリームやバターは最小限、あくまで素材が主役です。ワインに合わせてメイン料理のソースを変えたり、個別のリクエストにもできる限り応えます。「自分たちの目が届く小さな店に、こだわりを凝縮させたい。これからもっとお客様に楽しんでいただける空間にしていきたいですね」と、早貸シェフは目を輝かせます。

# アスパラグラタン

調理時間20分

## ●材料(4人分)

アスパラ 5本  
玉ねぎ 小1個  
ベーコン 1枚  
・ホワイトソースの材料  
薄力粉 15g  
バター 15g  
牛乳 200cc  
粉チーズ 10g  
卵黄 1個  
塩・白こしょう 適量

## ●作り方

- ①アスパラは皮むき器で薄く皮をむき、沸騰した湯でゆで、食べやすい大きさに切っておく。ベーコンは細切り、玉ねぎは繊維に沿って薄くスライスし、フライパンで玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ②ホワイトソースを作る。玉ねぎとベーコンを耐熱容器にあげ、そのままのフライパンにバター、薄力粉を入れて炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を入れてのはす。卵黄・粉チーズを入れてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ③耐熱容器に玉ねぎとベーコン、そしてアスパラを入れて、ホワイトソースをかけ、オーブンで焼き色がつくまで焼き上げる。



# アスパラフライ 豆腐マヨネーズを添えて

調理時間15分

## ●材料(2人分)

アスパラ(太いもの) 4本  
卵黄 1個  
強力粉 適量  
パン粉 適量

・豆腐マヨネーズの材料  
絹豆腐 1/2丁  
オリーブオイル 1/4カップ  
レモン汁 大さじ1  
塩 適量  
香草 お好みで

## ●作り方

- ①豆腐マヨネーズの材料をミキサーにかけ、なめらかになるまで回し、塩で味を調えソースを作る。
- ②アスパラは皮むき器で薄く皮をむき、強力粉、卵黄、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。器に盛り、香草などを添える。



# アスパラとカッテージチーズのサラダ

調理時間10分

## ●材料(2人分)

アスパラ(太いもの) 4本

カッテージチーズ 100g

クルミ 少量

好みの葉野菜 適量(レタスなら4枚分程度)

ミント 適量

塩・黒こしょう 適量

エキストラバージンオリーブオイル 20cc

## ●作り方

①アスパラは皮むき器で薄く皮をむき、塩を入れ沸騰させたお湯でゆでた後、水で冷やし、食べやすい大きさに切っておく。

②ボウルにカッテージチーズ、アスパラ、ちぎった葉野菜、クルミを入れ、塩・こしょうで味を調え、ミントを散らす。

③器に盛り付け、エキストラバージンオリーブオイルをまわしかける。



# アスパラとホタテのパスタ

調理時間15分

## ●材料(4人分)

スパゲティ 280g	ケッパー 20粒
ホタテ貝柱 200g	塩 適量
アスパラ(Lサイズ) 4本	〔 水 2リットル 塩 20g     スパゲティ用に沸かしておく〕
オリーブオイル 120cc	
にんにく 2片	エキストラバージンオリーブオイル 適量
鷹の爪 1本(半分に切って種をぬく)	

## ●作り方

- ①ホタテはよく洗い、食べやすい大きさに切る。アスパラは皮むき器で皮を薄くむき、スライサーやピーラーなどでスライスする。スパゲティをゆで始める。
- ②冷たいフライパンに、オリーブオイル、にんにく、鷹の爪を加え、弱火で香りが出るまで熱し、香りが出たらホタテを入れて炒め、塩、スパゲティのゆで汁1/4カップほどを加える。ケッパーも加える。
- ③スパゲティがゆで上がる1分前に、スパゲティの鍋にアスパラを加え一緒にゆでる。
- ④ゆで上がったスパゲティとアスパラを②のフライパンに加え、塩で味を調え、エキストラバージンオリーブオイルをまわしかける。



## アスパラムース

調理時間30分

### ●材料(4人分)

アスパラの茎 250g 塩 適量  
板ゼラチン 4g 香草 お好みで  
生クリーム 70cc

### ●作り方

- ①板ゼラチンは水にふやかしておく。
- ②アスパラの茎を皮つきのまま輪切りにして鍋に入れ、水をひたひたになるまで加え、塩をひとつまみ入れ、ふたをして煮る。
- ③アスパラが軟らかくなったら鍋から上げ、なめらかになるまでミキサーにかけ、ボウルに移し、温かいうちにゼラチンを加えて混ぜ、冷ます。30℃前後(人肌より少し冷たいくらい)になったら、生クリームを加えてプリン型容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら容器から器に取り出し、香草などを飾りつける。

## アスパラピクルス

調理時間15分

### ●材料(4人分)

アスパラ(極細のもの) 16本  
・ピクルス液の材料  
米酢 300cc  
水 450cc  
グラニュー糖 75g  
塩 30g  
鷹の爪 1/2本  
ローリエ 1枚  
あればディルシード 15粒

### ●作り方

- ①アスパラは、はかま(がく)を取り除いておく。ピクルス液の材料をすべて鍋に入れて煮溶かす。
- ②煮たピクルス液を常温まで冷やし、保存容器などに移し、アスパラを加えて冷蔵庫に一晩入れて味をしみ込ませる。  
※2~3週間保存できます

# アスパラ あれこれ 豆知識



他の野菜と比べて、出回る期間が短いアスパラ。上手な選び方などを知って、おいしく旬をいただきましょう。

## アスパラの 鮮度は どこで 見分けるの？

味わいを大きく左右する「鮮度」はアスパラの命。せっかくなら、少しでも新鮮なものを口にしたいですね。まずは色のチェックから。緑が濃すぎないやや薄い色合いで、表面にハリと光沢があるものを選びましょう。次にアスパラの穂先。現在、主流となっているのは穂先が締まった品種。時間の経過とともに開いていくので、穂先が締まっているものほど新しい証です。そして切り口。断面の形が、キレイな丸に近いものが理想的です。

## たくさん手に入ったときの 保存はどうしたらいい？

アスパラは水分の蒸発が活発なため、収穫した瞬間から鮮度が低下していく足の早い食材。その日に食べ切るのが理想ですが、大量にいただいたりしたときには、霧吹きなどで湿らせた新聞かキッチンペーパーで包み、冷蔵庫に「立てて保存」を。長くて1週間ほどで食べ切りましょう。食感や風味は変化しますが、冷凍する際は食べやすいサイズにカットし、固めにゆでて予冷してから冷凍庫へ。炒めたり、煮込んだりそのまま調理に使用できます。





## アスパラ狩りに行こう！

生産者の方からアスパラ栽培のことなどを直接聞きながら、  
自分の手でみずみずしいアスパラを収穫！ 格別のおいしさです。

### 訪れる際の 心がまえ

- 畑は生産者さんの大事な仕事場です。「お邪魔する」という気持ちとマナーを忘れずに。
- 天候や生育状況によって、期間や時間は変更となる場合があります。事前にご確認を。
- 動きやすく汚れてもOKな靴と軍手は必需品。ビニール袋があると重宝します。

### うちやま農園〈美咲市〉

美咲市茶志内町3区  
TEL 090・9083・5098

FAX 0126・65・2826

<http://www.uchiyamanouen.com/>

期間 5月中旬～9月上旬(4名以上から要予約)

料金 体験料1人1,000円、お持ち帰り100g200円

※予約および時間や内容は[contact@uchiyamanouen.com](mailto:contact@uchiyamanouen.com)  
またはFAXにてお問合せください

おおまがりこはんえんち

### 大曲湖畔園地〈網走市〉

網走市字三眺25

TEL 0152・44・5849(網走市観光協会)

<http://www.abakanko.jp/>

期間 5月下旬～6月下旬(9:30～11:30・要予約)

料金 お問合せください

※予約および料金、期間、内容は電話にてお問合せください

### フラノ自然体験村 コロポックル〈中富良野町〉

中富良野町東1線北4号

TEL 0167・44・2583

<http://www.koropo.com/>

期間 5月下旬～6月下旬(10:00～、所要約2時間・  
2名以上から要予約)

料金 1名2,310円

(アスパラ狩り&バター手作り体験・アスパラバターの試食付き)

※予約および時間や内容は[koropo@tmt.ne.jp](mailto:koropo@tmt.ne.jp)  
または電話にてお問合せください

### 本庄農場〈美幌町〉

美幌町報徳457

TEL・FAX 0152・72・3315

<http://www.honjofarm.jp/>

期間 6月上旬～6月末(9:00～18:00・要予約)

料金 体験料300円、お持ち帰り100g100円

※予約および時間や内容は電話にてお問合せください

## アスパラの 栄養価は？

アスパラに含まれる多彩な成分の中でも、注目したいのが「葉酸」です。葉酸は水溶性のビタミンB群の一種で、お腹の中の赤ちゃんの発育に良いとされています。ただし葉酸は熱に弱く、調理中に水に溶け出しやすいという面も。できるだけ栄養を逃さないように、調理法にも工夫をしたいところです。このほか血液中の赤血球の合成などに働く「銅」や、抗酸化作用などを持つ「ビタミンE」、「ビタミンC」も含まれています。



# ゆで方 アスパラの



教えてくれた人  
センチュリーロイヤルホテル  
スカイレストランロンド  
調理長 金子 厚さん

※分量はグリーンアスパラ  
10~12本の目安



1 アスパラを洗う。



2 茎の根元から1~2cmくらいの  
固い部分を切り落とす。



3 さらに、根元から3~4cmの太い  
部分の皮を、皮むき器などでそぎ  
落とす。



4 口あたりが良くなるように、はかま  
(がく)を包丁で取る。



5 バットに水4カップを入れて塩小  
さじ1を溶かし、アスパラを20分  
間ひたす。



6 ざるに上げて水気を切る。

●時間がないときは…



5 まな板などの上にアスパラを並  
べ、塩(適量)を振り板ずりする。



6 水で軽く塩を洗い落とす。

## POINT

5.6は、「先塩」といって、甘みを出し色を鮮やかにするためのものです。

## POINT

ゆであがった後、氷水にとった時に好みで塩少量を加えてもおいしくなります。



**9** ゆであがったらすぐに氷水にとる。



**7** 鍋かフライパンに水4カップを沸かし、塩小さじ2を加える。先塩をしたアスパラの根元を先に湯に20秒ほどつける。



**10** 水っぽくならないように、水気をふきんなどでふき取る。



**8** その後横に倒して全体を湯に入れ、1分から2分程度ゆでる。ゆで時間はアスパラの太さによって調整。  
※ゆで時間は好みやアスパラの太さによって変わりますが、少し固めにゆでたほうがおいしく仕上がります。



**11** 食べやすい大きさに切る。

夫の健康 子どもの健康 祖父母の健康

…私の健康は？

家族の健康を気遣っていつも  
自分のことは後回しにしてしまう。  
そんなお母さんを、  
手軽においしく摂れる栄養と水分で  
大塚製薬は応援しています。



人間に欠かせない5大栄養素を、  
手軽に、バランスよく。



バランス栄養食  
**カロリーメイト**

ION SUPPLY DRINK

**POCARI  
SWEAT**

人は、イオンと  
生きていく。



地球上の健康の問題に、大豆が答えていく。

**Soylution**

いま、大豆の価値が欧米で高まっている。  
しかし、大豆の多くは家畜の飼料となっており、  
人がそのまま食べているのは、  
世界の大豆生産量のわずか6%に過ぎない。

国境や文化をこえ、  
世界中で大豆をもっと摂ってもらう方法はないか。  
例えば、フルーツ大豆バー SOYJOY (ソイジョイ)。  
そして、大豆のかつてないさわやかな飲みもの、  
大豆サイダー SOYSH (ソイツシュ)。

大塚製薬は、大豆の新しいカタチを次々と、  
お届けしていきます。



※アメリカ農務省統計 2008年



登別市 前田様

## アスパラのクリーム煮

### ●作り方

アスパラはゆでてそぎ切りにする。一口大に切った鶏むね肉に塩、こしょう、小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。そこに、コンソメなどのスープ、にんにく、生クリームを入れ、とろみがついたらアスパラを入れてしょうゆで味を調える。



札幌市 松坂様

## マヨネーズ風味の アスパラ焼き

### ●作り方

ゆでたアスパラに、マヨネーズと粒マスタードを混ぜたソースをかけ、オーブントースターで焼く。

## ひんやり ガーナフォンデュ

母の日に、  
家族で  
作ろう!

### ●材料(3~4人分)

ガーナミルクチョコレート 3枚(174g) 計量カップ、はかり、包丁、  
牛乳 60cc バニラアイス 65g まな板、ボウル、鍋、ゴムべら

<必要な道具>

### ●作り方

- ①ガーナミルクチョコレートを細かく刻み、ボウルに入れる。
- ②50℃くらいのお湯で湯せんをし、ゴムべらでゆっくりと混ぜてチョコを完全に溶かす(チョコの温度の目安:35~40℃)。
- ③ボウルを湯せんから外したら、冷蔵庫からバニラアイスを出しておく(少しやわらかくするため)。
- ④③のボウルに冷蔵庫から出した牛乳60ccを加えてゆっくり均一になるまで混ぜる(ダマができてしまったら、軽く湯せんにかけて溶かす)。
- ⑤④のボウルに事前に冷蔵庫から出しておいたバニラアイスを加えて混ぜ合わせ、均一になったら完成。フルーツなどをつけていただきます。

ワンポイント

バニラアイスを加えるときより冷たくなり、味もあっさりになります。  
最後はお好みで牛乳を加え、ドリンクとしても楽しめます。

### ★フォンデュの具材

フルーツ(バナナ、キウイ、イチゴなど) 適量

ロッテのトッポ、ロッテの雪見だいふく、ロッテのパイの実など 適量

ドライフルーツ、マシュマロなど 適量

チョコレートフォンデュを  
かけてもおいしいヨ!



## ガーナミルクチョコレート

芳醇なカカオ感とコクのあるミルク感の絶妙なバランスを表現しました。世界でも有数の粒子の細かさにより、ざらつきを全く感じないなめらかな口溶けを実現しました。食べる人にいつも素直であたたかく、優しさと元気を提供するチョコレートです。

みんなの  
感想

アイスクリームを入れるとチョコレートがとってもクリーミーでおいしかったです!  
フルーツはイチゴやパイナップルなどの、ちょっとすっぱいものが合いました。親子でぜひどうぞ!

※宅配システムドックでの取り扱いは、5月2週となります。



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！

札幌市 蘇武様

## アスパラのマヨネーズ和え

### ●作り方

アスパラとゴボウをゆでて食べやすい大きさに切る。サキイカも食べやすい長さに切る。すべてを合わせてマヨネーズで和える。

※お好みで黒こしょうを最後にふる。



深川市 仲西様

## 春巻アスパラ

### ●作り方

チーズとアスパラを、春巻の皮に巻いて油で揚げる。

※おつまみに…。

# ぐうたび 日和

新緑がまぶしい季節!  
手巻き寿司&「春ドラ」を満喫♪



旅と遊びの専門サイト  
「ぐうたび北海道」  
編集長 村澤規子

## 春の手巻き寿司

この春、私が注目しているのは、その野口観光で実施している「おでかけ温泉キャンペーン・春ドラ」。「春ドラ」プランで宿泊すると、夕食バイキングに特別メニューの「春手巻き」が付いてくるんです!道内8館、それぞれ工夫を凝らしたオリジナルの創作手巻きで、地元ならではの旬が味わえますよ。新緑の露天風呂にのんびり浸かったあとは、家族でワイワイ、巻いて楽しむ。子供たちの喜ぶ顔が、目に浮かぶようです。

## ドライブで行こう!

この特別プランで泊まると、1室2000円分の「ガソリンチケット」又は「野口キャッシュユ」がもらえます。夕食時のドリンクや、館内売店でのお買い物にも利用できるで、とっても嬉しいプレゼント!この「春ドラ」プラン、狙ってみてくださいね♪

「ぐうたび北海道」キャラクター  
ナキウサギのぐうキチ

## 花より山菜?!

若い緑がまぶしく、花々が一斉に咲き出すのが北海道の5月。お花見ドライブも楽しみですが、わらびやぜんまい、タラの芽など、花より山菜に気をとられる方も多いのでは?ドライブ途中、山菜採りに夢中な様子を多く見かけて、思わず車を止めたくなくなってしまいます。

## 新緑温泉&グルメ

山菜採りに行くのなら、ぜひ温泉も一緒に楽しみましょう。例えば、大人気の野口観光「湯元名水亭」や「湯元第二名水亭」、「湯元ホロホロ山荘」がある「北湯沢温泉」。朝、ビニール袋を片手に周辺を散歩している人の姿を、よく見かけます(笑)。とくに第二名水亭は大きな温泉ビーチ&プールがあって、バイキングの子供用デザートが充実しているなど、ママには評判の高い温泉宿です。北湯沢へのドライブ途中、気軽に立ち寄るなら、やっぱり「きのこ王国」へ!春は「山菜の天ぷら」など、山菜メニューもいっぱい。ズラッと並ぶ「きのこ土産」の試食も、お決まりの楽しみのひとつですね!



おかげさまで2周年。  
春の「大満足★1万円」  
キャンペーン実施中!

スパイス&ハーブのある暮らしのレシピ  
スパイス&ハーブで毎日の暮らしを豊かにしませんか？

## アスパラガスの ハーブドレッシング添え

●調理時間:5分

～ピリッとした辛さとハーブの香りがアスパラガスとよく合います～

### ●材料(2人分)

アスパラガス 1束  
S&Bバジル 小さじ1/3  
S&Bオレガノ 小さじ1/3  
S&Bブラックペッパー(あらびき)  
小さじ1/3  
MAILLE種入りマスタード  
小さじ1  
オリーブオイル 大さじ2  
はちみつ 小さじ1/2～1  
塩 少々



### ●作り方

- ①アスパラガスの堅い茎の部分の皮を根元から3～4cmむきます。
- ②アスパラガスをオーブントースターで軽く焼き色がつくまで焼きます。(ゆでもOK)
- ③アスパラガス以外の材料をよく混ぜてドレッシングを作ります。
- ④焼き色のついたアスパラガスを皿に盛り付け、③のドレッシングを添えてできあがりです。お好みでピンクペッパーやフレッシュハーブを飾ってください。

今月のスパイス&ハーブ バジル BASIL

香りが良く人気が高い「ハーブの王様」。トマト料理をはじめとして肉・魚料理、パスタやピザなど、いろんな料理の味を引き立てます。



札幌市 株刈様

## アスパラとえびの 柚子こしょう和え

### ●作り方

ゆでたアスパラとお刺身用のえびを、柚子こしょう、しょうゆ、酒、みりんを合わせたもので和える。  
ワインにも日本酒にも合います。



あなたのいちおしレシピを、  
65ページのあて先までお寄せください。  
次のお題は、トウモロコシレシピです。

## 海の幸の香草バター焼

### ●材料(2人分)

ホタテ貝柱 4個  
砂出したアサリ 4個  
ほうれん草 1/2束  
しめじ 1/2パック  
パン粉 適量  
サラダ油 適量

### 香草バターの材料

無塩バター 100g  
パセリ 20g  
にんにく 10g  
レモン汁 大さじ1  
塩 1～2g  
こしょう 少々  
パン粉 10g

### ●香草バターを作る。

- ①無塩バターを常温に戻しておく。パセリは手でちぎる。にんにくはスライスする。
- ②フードプロセッサーに材料を全部入れ、材料がなじみ均一になるまでよく回す。
- ③混ぜた材料を取り出し、広げたラップに横長円柱状にのせ、ラップを巻いて冷やし固める。



### ●作り方

- ①ホタテを洗い、サラダ油を引いたフライパンで強火でソテーする(完全に火を入れない。表面に焼き色がつく程度)。ホタテをいったん取り出し、ほうれん草、しめじを入れ軽く塩・こしょうをしてざっと炒める。アサリはよく洗う。
- ②ココットにほうれん草、しめじ、アサリ、ホタテを入れ、香草バターをカットしてのせ、表面にパン粉を散らす。
- ③材料を入れたココットをオーブンかオーブントースターに入れ、きつね色になるまで焼き上げる。

※あさりの代わりにイカやエビなどを入れてもよい。



レストラン「グルマン」のランチは宿泊客以外の方も楽しめる



シェフの柁測さん(左) 湯野さん(右)



極上オムレツの朝食(洋食)



レストランの個室



コテージには自転車も備え付け



コテージの寝室



## 十勝オーベルジュ

河西郡中札内村南常磐東4線285  
 中札内農村休暇村(フェーリエンドルフ内)  
 TEL:0155-68-3367  
 FAX:0155-68-3372  
 ■宿泊料金/お一人様 19,800円～  
 (1泊2食、2名以上)  
<http://www.tokachi-auberge.com>



り過ごしたい場所です。

コテージの1階は暖炉のあるリビングとキッチン、テラス、2階は3部屋のベッドルームがあり、自由に使い、心からくつろぐことができます。家族や大切な人とゆっくり

での朝食も素敵です。

コテージの1階は暖炉のあるリビングとキッチン、テラス、2階は3部屋のベッドルームがあり、自由に使い、心からくつろぐことができます。家族や大切な人とゆっくり

# ちよこっぴい旅 のんびりのほほんな宿② 十勝オーベルジュ

森の中、しばし日常を忘れて過ごす  
 1日3組限定の料理宿



中札内のフェーリエンドルフ内にある「十勝オーベルジュ」。木立の中にレストラン棟の「グルマン」と3棟のコテージがあります。

「グルマン」でいただける「十勝フレンチ」は、十勝や北海道の旬の素材、敷地内にある農場で収穫した野菜をふんだんに使い、目にも舌にも大満足のコース料理です。朝食には産みたての卵を、洋食ではオムレツに、和食では卵かけご飯でいただけます。天気の良い日にはのんびりテラスでの朝食も素敵です。

取材・文・写真・イラスト/すずきもも  
 一部写真提供/十勝オーベルジュ  
 デザイン/円山オフィス

## ラクレット

### ●材料(2人分)

ナチュラルチーズ

ゆでたじゃがいも、長ネギなどお好きな野菜

パン(カンパーニュ)

(量はそれぞれ好きなだけ)

### ●作り方

オリーブオイルをぬった天板で野菜とパン(パンはお好みでそのままでも)を焼き、溶かしたナチュラルチーズをかけていただく。

好みで塩・こしょうする。

※チーズは、半田ファームのオリジナルチーズ「チモシー」がおすすめ。皮が少し柔らかいセミハードタイプのチーズです。

### チーズの溶かし方



テフロン加工のフライパンなどに、チーズの表面をつけて火にかけ、チーズを溶かします。



溶けたところをこそげ取るようにして野菜やパンにかけ、熱いうちにいただきます。







店内の本棚



店内



自家製天然酵母パン



自家製チーズケーキ



## 半田ファーム ティールーム

広尾郡大樹町下大樹 198

TEL:01558・6・3182

FAX:01558・6・3181

■営業時間 11:00~18:00

■定休日/月・火曜日

■ラクレット 1600円 (2名以上)

<http://www11.ocn.ne.jp/~michina/Homepage.htm>



ちょっぴりいい旅  
ほっぺが喜ぶファームレストラン②

## 半田ファーム ティールーム

大切に育てた牛のミルクから作る  
十勝の大地で熟成するチーズ



食べやすい  
オーチャード



クリーミーな  
チモシー



ご飯にも合う熟成  
チーズみそ漬け

十勝平野の南、大樹町に酪農とチーズを手がける半田ファームがあります。

1980年代、牛乳の値段が下がり、世の中がどんどん変わる中、「新しいことにトライしよう」と、チーズ作りの先駆者の近藤恭敬さんに教えてもらいながら奥さんと始めたんだよね」と話す半田さん。1996年にはチーズの販売を始め、セミハードタイプ3種のチーズを中心にフレッシュチーズなども手がけています。また、併設のティールームではチーズをおいしく食べられるメニューが充実しています。

2011年、15周年を迎えたくさんの人たちとお祝いした半田ファーム。ますますおいしいチーズがここでつくられていくのでしようね。



秀子さんの

ほろよい  
れしぴ

堤 秀子

栄養士、食育&ミルククッキングインストラクター。病院栄養士を経て、どこの家庭にでもあるフライパンを使ったパン作りをスタート。北海道のオイシイを、シンプルでありながらカラダが喜ぶお手軽レシピで広めている。



## ビールの香りのきのこフリット

●材料(3~4人分)

エリンギ 100g  
まいたけ 100g  
薄力粉  
大さじ1/2~大さじ1  
・衣の材料  
ビール 120cc  
薄力粉 カップ1/2  
塩 ふたつまみ  
サラダ油 適量  
レモン 1/4個

- ①エリンギ、まいたけは流水で軽く流してから水気をふき取り、手でさいて食べやすい大きさにそろえ、薄力粉をまぶす。
  - ②ボウルに衣の材料を入れてざっくりと混ぜ衣を作り、①のきのこをくぐらせ、中温の油で揚げる。
  - ③器に盛り、レモンを添える。
- ※キノコはお好みのものを。枝豆を加えてもGOOD!  
※衣に粉チーズやスキムミルクを加えると、コクがアップ!  
※彩りに、焼いたパプリカなどを添えてもきれいです。

## 牛肉のしゃぶしゃぶ風サラダ

●材料(2~3人分)

牛肉しゃぶしゃぶ用 200g  
玉ねぎ 1/4個  
セロリ 3~4cm  
スナップエンドウ 2~3本  
ミニトマト 4~6個  
・ソースの材料

酢 大さじ1  
ごま油 小さじ2  
しょうゆ 小さじ1  
てんさい糖 ひとつまみ  
塩 ひとつまみ  
おろしにんにく・  
おろししょうが  
各適量  
塩 適量

- ①玉ねぎは3~4cmの長さの薄切りに、セロリは玉ねぎの大きさにそろえてななめ薄切りにする。ミニトマトは洗ってヘタを取り、半分に切る。
  - ②ボウルにソースの材料を混ぜ合わせ、切った玉ねぎ、セロリ、ミニトマトを加え和えておく。
  - ③塩少々を加え沸騰させた湯に、さやつきのままスナップエンドウをゆでる。ゆで上がった鍋の湯は捨てずに冷水に取り、筋を取り除き半分に切る。鍋に残った湯で牛肉をゆで、ざるに上げて水気を軽く切ってから、肉が温かいうちに、ソースの材料を混ぜ合わせたボウルに加えて混ぜ合わせ、スナップエンドウと一緒に器に盛り付ける。
- ※ニラ1~2本を5mm幅に切ってソースに加えてもGOOD!!  
※ナンパー少々を加えると、手軽に違った風味が楽しめる。  
※添える野菜はお好みで。彩りも楽しんで。



丘の上にある池田ワイン城



醸造担当の大瀨秀樹さん



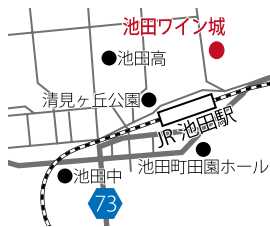
「山幸」の畑



ブランデーの蒸留器



赤ワインの貯蔵庫1年間の樽熟成を経て瓶詰めして長期保存。



### 池田町ブドウ・ブドウ酒研究所 池田ワイン城

■営業時間／9:00~17:00  
■休城日／年末年始  
中川郡池田町字清見 83  
TEL:015・572・2467  
<http://www.tokachi-wine.com>

「ワイン作りは100年の計」ようやく49年目を迎えた池田町のワイン作りブドウ作りは、さらなるおいしさを目指してまだまだ続きます。

長期熟成に向いているので、池田町では成人式に自分の生まれた年のワインも。また、初めは味や香り、ワインが、自らの町のワインならではの。



ちょっぴりいい旅  
ワイナリーもたずねて②

## 十勝ワイン



独自品種「清見」の房

十勝に根ざした品種「清見」  
このぶどうから生まれる  
ワインのおいしいこと

取材・文・イラスト・写真/すきもも  
写真提供(一部)/池田ブドウ・ブドウ酒研究所  
デザイン/円山オフィス

1950年代に続けに起きた自然災害から、町を復興するために始まった池田町の「十勝ワイン」。「ワイン作りはブドウ作りから」と、独自の品種開発を行い、フランスのブドウ品種セイベルから5シーズンかけ、1970年に新品種「清見」が誕生しました。

この「清見」で作る赤ワインは長期熟成に向き、豊かな香りとしっかりとした飲み口、爽やかな酸味があります。しっかりと熟成したチー



池田町の隣町にある「福田商店」は、量り売りの米や酒、素材のよい調味料や食材など、安心していただけるものが揃っています。  
(有)福田商店 中川郡幕別町札内あかしや町 59-27 TEL:0155-56-2242 FAX:0155-56-6160 <http://fukuda-syouten.com/>



## あえる豚しゃぶサラダ

ゆでた豚肉とサラダに和えるだけ。  
コク旨&さっぱり塩味で、もりもり食べられます!

👍 調理時間 10分 🍴 143Kcal

### ●材料(2人分)

豚バラ薄切り肉  
(しゃぶしゃぶ用) 100g  
レタス 1/4個

ミニトマト、貝割れ菜 適宜

エバラあえるサラダのたれ 適量

### ●作り方

①鍋に酒少々(分量外)を入れた湯で豚肉をゆでます。  
レタスは手でちぎります。

②器に具材を盛り、「あえるサラダのたれ」をかけて和え、できあがりです。

## お野菜シェイク

容器に野菜を入れて、添付の粉末調味料をかけてシェイク!  
野菜をふったらオヤツになった!

👍 調理時間 3分 🍴 19Kcal

### ●材料(1回分)

レタス大きめの葉 2枚(約60g)  
エバラお野菜シェイク 1セット  
パプリカ 適宜

### ●作り方

①ちぎったレタスを容器に入れます。  
②添付の調味料を振り入れます。  
③ふたをしっかりしめ、  
約30~40回振って、できあがりです。

エバラのおいしいレシピ  
モバイルサイト



あえるサラダのたれ 旨塩味 210g

お好みの野菜と和えるだけで、焼肉屋さんのチョレギサラダ風の味つけができる、とっても手軽なサラダ用調味料です。ごま油に長ねぎとにんにくの旨味を効かせ、酸味を抑えたマイルドな味で、飽きずに野菜を食べることができます。



左◀お野菜シェイクベーコンポテト風味  
右▶お野菜シェイクまろやかカレー風味

2回分カップ&フタ(2セット)、調味料4g(2袋)  
お好みの野菜を入れて、調味料をふりかけて、シャカシャカ振るだけの3ステップで、楽しく野菜が食べられます。調味料1袋でレタスやキャベツなら60g、きゅうりなら1本が適量です。

みんなの  
感想

お野菜シェイクをシャカシャカ振って  
親子で調理できて楽しい!

# エバラ



桜えびとチーズの  
こぼしい香りが  
食欲をそそります。  
ワサビマヨが決め手の、  
冷めても  
おいしいレシピです。



びりっと香る  
わさびしょうゆがポイント!  
トマトは高血圧や  
老化防止に  
ぴったりです。

## 冷めてもOK! 桜えびのトースト

🕒 調理時間 約5分 🍴 1枚当たり 359kcal

### ●材料(1個分)

本仕込食パン(6枚切り) 1枚  
ワサビ 10g  
マヨネーズ 10g  
ピザ用チーズ 20g  
桜えび 7g

### ●作り方

- ①ワサビとマヨネーズを混ぜ、  
本仕込食パンに塗ります。
- ②全体に桜えびのをせます。
- ③②の上にピザ用チーズのをせます。
- ④トースターで焼いて、  
チーズがこんがりしたら完成。

## クリームチーズサンド

🕒 調理時間 約10分 🍴 1個当たり 125kcal

### ●材料(4人分)

ネオバターロール 4個  
クリームチーズ  
(モッツアレラ系またはカマンベール系) 20g  
わさびしょうゆ 小さじ1/2  
トマトスライス 2枚  
パセリ 少々

### ●作り方

- ①スライスしたチーズをわさびしょうゆに  
数分漬けます。
- ②①とスライストマトを縦割りにした  
ネオバターロールに挟み、  
刻みパセリをパラッとかけて完成です。



手前から6枚切、5枚切、  
4枚切、8枚切

本仕込食パン  
小麦本来の味を追求し、  
炊きたてのご飯のような  
「もっちり」とした食感に  
仕上げました。トースト  
すると、さらにおいしく  
召し上がれます。



左から、ネオバターロール、ネオレーズンバターロール、  
ネオ黒糖ロール、ネオチーズinロール  
※ネオ黒糖ロールは、黒糖風味の  
ロールパンにマーガリンを入れています。

### ネオロール

バターロールの中央にマーガリン  
を入れた、簡便に食べられるロール  
パンです。そのままでもおいしく  
いただけますが、15秒ほど温めると  
マーガリンがとろ〜りと溶け出し、  
さらにおいしく召し上がれます。

みんなの  
感想

他のメーカーと同じと思っていたけれど、トーストすると、ほんのり甘くて、香ばしくて、おいしい! 何も塗らなくても食べられます。

※ネオバターロールの宅配システムドックでの取り扱いはい5月3週・5週となります。



ミッフィーオリジナル  
リバーシブルバッグが  
もれなく当たる!



※詳しくは店頭設置の応募用紙をご覧ください。

愛は食卓にある。



キューピーハーフ  
(210g・300g・400g)

マヨネーズのおいしさをそのままに、カロリーを50%カットしました。

みんなの  
感想

コクがあっておいしずっと普通の  
キューピーマヨネーズ派でしたが、  
ハーフでもこの味なら満足です。

キューピーモバイルサイトは  
こちらから



## 洋風サラダ寿司

👉 調理時間 約10分

●材料(2人前)

すし飯 300g	プチトマト 5個
まぐろ 100g	グリーンレタス 2枚
えび 100g	うずらの卵水煮 6個
アボカド 1/2個	キューピーハーフ 適量

●作り方

- ①すし飯を器に盛りつけ、グリーンレタスをのせる。
- ②プチトマトとうずらの卵は4等分のくし形に切る。
- ③まぐろとアボカドは1cmの角切りにし、えびは3等分に切る。
- ④①に②と③を彩り良くのせ、  
キューピーハーフで線描きする。



## カラフルロール寿司

👉 調理時間 約10分

●材料(2人前)

すし飯 300g	白ごま 適量
スモークサーモン 6切れ	飾り用 [ にんじん 適量
リーフレタス 2枚	用 ] スライスチーズ 適量
卵 1個	キューピーハーフ 適量

●作り方

- ①にんじんとスライスチーズは好みの型で型抜きする。
- ②ボウルに卵を溶き、薄焼き卵を焼く。
- ③巻きすの上にラップを敷いて、白ごまを散らし、向こう2cm空けてすし飯を広げる。
- ④③に巻きやすいように半分に切ったリーフレタス、②、サーモンをおいて一気に巻く。
- ⑤④を食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、①を飾ったらキューピーハーフで線描きする。



じゅわり ポークウィンナー  
肉本来のうま味を食べた瞬間に体感でき、「ソテー・オイル・レンジ」などの調理オペレーションにも適しています。冷めても固くならずおいしく食べられることから、お弁当にも最適な、汎用性に富んだ商品です。

みんなの感想

冷めても  
やわらかくておいしい!

調理から時間がたっても  
おいしいので、  
お弁当のおかず  
にぴったりです。



## “じゅわり”の 簡単レンジ蒸し ほんのり梅おかか風味

### ●材料(2～3人分)

じゅわりポークウィンナー 1袋 酒 小さじ1  
キャベツ 1枚 梅肉 小さじ1  
にんじん 20g 削りがつお 1パック(3g)  
しめじ 1/2パック

### ●作り方

- ①キャベツは幅1cmに切る。にんじんはピーラーで薄く削る。しめじは小房に分ける。
- ②耐熱容器に①を敷き、じゅわりポークウィンナーをのせ、酒をふり、500wの電子レンジで約3分加熱する。
- ③温かいうちに、梅肉、削りがつおを加えて和え、器に盛る。



## “じゅわり”の ジャーマンポテト

### ●材料(2人分)

じゅわりポークウィンナー 1袋 オリーブ油 小さじ4  
じゃがいも 中1個 塩・粗挽き風こしょう 各少々  
にんにく(みじん切り) 1/2片 パセリ(みじん切り) 少々  
バター 10g

### ●作り方

- ①じゃがいもは皮付きのまま厚さ1cmの輪切りにし、少し固めに下ゆでする。※断片が大きい場合、半月切りにする。
- ②フライパンににんにく、バター、オリーブ油を入れ、弱火で熱し、香りがしてきたらじゃがいもを加え、焼き色がつくまでしっかり炒める。
- ③じゅわりポークウィンナーを加えてさらに炒め、塩・粗挽き風こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、パセリをちらす。

キリン麦のごちそう・キリン ワインカクテル ワインスプリッツァ・ロゼに合うおつまみメニュー



ごちそう  
メニューの定番  
“手巻き寿司”の  
新メニュー!



のらんの  
コンテスト受賞レシピ

キャンディーチーズと  
餃子の皮で  
キャンディーみたいな  
かわいいおつまみ♪

## 肉手巻き寿司

### ●材料(4人前)

ご飯 3合分	貝割れ大根 1パック	レタス 8枚
すし酢 大さじ6	にんじん 1/4本	キムチ 適量
牛肉薄切り肉 200g	玉ねぎ 1/2個	焼きのり 適量
焼肉のたれ 大さじ4	きゅうり 1本	

### ●作り方

- ①温かいご飯にすし酢を混ぜ合わせる。
- ②野菜は巻きやすいサイズに切る。
- ③牛肉はフライパンで炒め、焼肉のたれで味付けする。
- ④焼きのりですし飯、お好みの具材を巻く。

## チーズなおつまみキャンディー

by mayu☆mochiさん

### ●材料(7つ分)

餃子の皮 7枚	塩こしょう 適量
キャンディーチーズ 7つ	水 適量
ケチャップ 適量	

### ●作り方

- ①餃子の皮の中心にケチャップを少し絞り出し、ケチャップの上にキャンディーチーズをのせる。
- ②軽く塩こしょうしてから餃子の皮に指で水をつけ、写真のように包む。
- ③ひっくり返してから、両端を親指と人差し指で押さえるようにとじる。
- ④クッキングシートにのせて、トースターで焼き色が付くまで焼く。



キリン 麦のごちそう **リキュール(発泡性)①**

「日常生活をより心地よく、幸せに過ごしたい」というニーズに応える、カジュアルな上質感を持つ新ジャンル。やわらかいうまさ、新酵母の採用と独自の原材料配合により実現。また、やわらかいうまさの中にも締まりがあり、食事にも合います。  
※宅配システムドックでの取り扱いはいは毎週となります。

みんなの  
感想

ビールのように味が  
しっかりしていて、  
発泡酒とは思えない  
おいしさ!



キリン ワインカクテル ワインスプリッツァ・ロゼ **お酒**

“スプリッツァ”とは、ワインをソーダで割ったライト感覚のカクテル。ヨーロッパで親しまれているスタイルのワイン気分を気軽に味わえる、爽快な飲み心地。華やかな気分を、手軽に気軽に味わえるロゼのスプリッツァ。  
※宅配システムドックでの取り扱いはいは5月5週となります。

おいしさを笑顔に

**KIRIN**



# 西野さんの ふだんごはん

西野 洋子

農産物加工料理研究家、北海道食育コーディネーター。生産者と協力したレシピ提案など、食を中心とした地域づくりに取り組む。4人の孫のおばあちゃんとして、家庭でできる食育を応援。



## 魔法のソースを使った オレンジ風味の羊肉のソテー

### ●材料(4人分)

羊肉(マトンまたはラムチョップ)  
500g  
肉の下味(塩・こしょう・酒) 少々  
オレンジ 2個  
ブロッコリー 1/2株  
魔法のソース 少々  
サラダ油 大さじ1

### ●作り方

- ①魔法のソースをつくっておく。
- ②羊肉に塩・こしょう・酒をふりかけ、しばらく置いて下味をつけておく。オレンジは皮をむいて白い筋を取り、横にスライスして1個を4枚の輪切りにする。ブロッコリーは小房に分け、沸騰した湯に塩少々(分量外)を入れて色よくゆでる。
- ③フライパンを熱し、サラダ油を引いて肉の両面を焼く。肉に火が通ったらオレンジも加えて両面をさっと焼き、焼き色がついたら魔法のソースを鍋肌から少し回し入れ、味を調える。
- ④器に焼き上がった肉を並べ、ブロッコリーとオレンジを添えて、フライパンの焼き汁に魔法のソースをお好みの分量混ぜ合わせたものをさらにかけていただく。

### 魔法の ソース

#### ●作りやすい分量

しょうゆ 160cc~170cc  
料理酒 50cc  
(好みに調整)  
すし酢 75cc  
みりん 50cc  
すりおろし玉ねぎ 1/2個



このソースは、肉や魚の和風ソースとして、鍋物のたれとして、そのほかドレッシングの隠し味や、薄めて炙り野菜のつけだれなど、いろいろな場面でおいしく食べられ、重宝するソースです。材料をすべて空き瓶に詰めるだけ。冷蔵庫で1カ月保存できます。






ちょこっと環境

# 森CAFEへ ようこそ!

森カフェは森のなかにある  
小さなカフェ。  
毎月マスターが登場して、  
森の楽しみ方を教えてください。  
何して遊ぶ? 何と出会う? 何を作る?  
さあ、森へ出かけましょう!

取材・文・編集 / 小杉生奈子  
撮影 / 石田理恵  
デザイン / 浅野里菜

 ウトナイ湖  
サンクチュアリレンジャー  
安田 千夏さん

## ■ PROFILE ■

前アイヌ民族博物館学芸員。1999年子育てのため退職。以後、博物館アイヌ語教室の講師、アイヌ語音声資料の活字化事業などを担当。2010年から苫小牧市にあるウトナイ湖サンクチュアリにレンジャーとして着任。

(公財)日本野鳥の会 ウトナイ湖サンクチュアリ  
〒059-1365 北海道苫小牧市植苗150-3  
TEL:0144-58-2505 FAX:0144-58-2521



自然は知りたいと思う人の前には  
わけへだてなく扉を開いてくれます。

鳥のことを  
もっと知りたくて

ガンやカモなどの渡り鳥たち  
の中継地として知られるウトナ  
イ湖。ここでレンジャーとして

自然ガイドや調査を行う安田千  
夏さんは、実はアイヌ文化の研  
究者でもある。

「アイヌの物語には、鳥が登場  
する話がたくさんあります。獵  
のときにクマの居場所を教えて  
くれるフクロウの神様や、悪い  
神様から女の子を救い出すスズ  
メの神様の話。また、カッコウ

の神様が登場するお話では、語  
り手が『ハンカツコク、ハンカツ  
コク』と鳴き声をそのまま使う  
表現もあります。もっと鳥の生





1 ハルニレ



2 ノリウツギ



3 ナニワズ



4 5月のウトナイ湖



5 鳥用の巣箱で越冬するエリス



6 冬場のエサ台に来るアカゲラ

ウトナイ湖 早春から初夏へ

態を知りたいと思って、ここに  
来ました。

### くらしのそばに

雪の残る林に春のやわらかな  
光がさし込む湖畔の林を安田さ  
んと歩いた。

「これがキハダです。内皮は腹  
痛などの薬に、実は独特の風味  
があるのでスパイスに、実を漬  
けた汁は煮詰めて咳止めの薬に  
しました。とても有用な木です」。

ツルウメモドキの樹皮から糸  
を取る。ノリウツギの木は髓ずびを  
抜いて空洞にし、女性にとって  
大切な針入れを作るーアイヌの  
人々のくらしに恵みを与えてく  
れた木々を教えてください。

### 物語の世界から

森は恵みを与えてくれるだけ  
ではない。人と自然がかかわり  
あつて生きていく以上、きちん  
とした「おつきあい」をしなけ  
ればならない。口承文芸の中  
語り継がれてきた動植物の姿は  
それを教えてくれる。

「アイヌの口承文芸に登場する  
木の中でもハルニレは、アイヌの  
人たちにとってのシンボルです。  
皮を剥いで着物をつくること、

いっしょに  
遊ぼう

安田さんがおすすめる、  
親子の森遊び第1歩

## 「どんぐりで作ろう！」

1. どんぐりを拾ってくる。
2. どんぐりの帽子だけとっておく。
3. 帽子の部分に穴をあけてひもを通す。



4. 布で綿を包み、  
帽子に詰めて接着剤とめる。



「自然は、知りたいと思う人の前にはわけへだてなく扉を開いてくれます」。

森へまた出かけたくなる。

豊かさや魅力にひきつけられ、物語の世界を知ると、自然のなかつたという話があります」。

火を創ることはハルニレ神に起源があると、創世の物語には伝えられています。「カツラやヤチダモなどからは丸木舟を作ります。心がけのよい人の前には(木は自分の) 軟らかい肉をさし出して舟を作らせ、悪い人の前では固い肉を出して木を切らせなかつたという話があります」。



8 アイヌの友人に教えてもらいながら作ったノリウソギの針入れ



7 針入れ

# 節電 MYチャレンジ グランプリ

グランプリには20,000円相当の商品券が4名の方に!!  
その他、節電賞としてコープ商品券1,000円分を500名様に!!

わが家で取組んだ  
『節電の結果』とその『方法』を募集中!

2012年6月1日～7月31日までの期間内で  
1ヵ月分の電気料金(明細書)で前年・今年の比較節電の  
工夫や思いをコメントください。

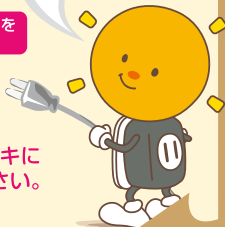
応募要項

『節電グランプリ応募用紙』の入手方法 ※いずれかの方法をお選びください

- ・5/7～5/12に配布される『週刊トドック』折込『ECOTTO(エコット)5月号』8ページ
- ・エネコープホームページよりダウンロード
- ・右下の『節電グランプリ応募用紙希望』を切取、ハガキに貼って下記の住所に送付し『応募用紙』をお求めください。

応募締切 2012年8月10日必着

詳しくは下記、問合せ先までお気軽にご連絡ください。



ECOTTO Webカタログ

家庭のくらしに役立つ情報カタログ  
『エコット』の最新号が読めます!

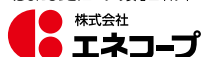
無料見積

太陽光発電・ストーブ・灯油  
ボイラー・ガスコンロ

エネコープ

検索

くらしもっと、コープの安心エネルギー



お問合せ先

☎0120-012-458

(キリトリ線)

〒002-8790

札幌市北区篠路2条7丁目5-1

株式会社エネコープ

新エネルギー部行

『節電グランプリ応募用紙希望』係



# 家は建てたいけど、失敗はしたくない。

大切なのは、自分にあった家を建てる  
住宅会社を選ぶこと。

情報誌にネット、  
たくさんあって選べない…



無料 会社選びから成約まで、  
でサポートします!

家に関するどんなことでも相談して下さい!

どんなサポート?  
詳しくは  
ホームページへ。

ユニークリビング 札幌圏 検索

URL:<http://uni-living.jp/>

※札幌圏限定。  
詳しい地域はお問合せを

ACCESS

〒063-0801

札幌市西区二十四軒1条3丁目2-22-407

TEL:011-676-6469 FAX:011-676-6471

MAIL:[info@uni-living.jp](mailto:info@uni-living.jp)

もっと自由に。もっと賢く。もっとあなたらしく。

Un=ique Living

株式会社 ユニークリビング





## 最近、よく眠れていますか？

ねむの木クリニック院長 大久保敏彦さん

取材・文・編集/小杉生奈子  
撮影/石田理恵  
イラスト/北原幾子  
デザイン/木村美智子



## 睡眠はけずれない

国民の5人に1人が睡眠に関する悩みを持ち、中でも睡眠不足を感じる人が特に多いと言われる現代。「睡眠時間はけずれるもの」と思っていないませんか？睡眠は心身の疲れを癒し、脳に休息を与え、充実した翌日を迎えるための準備の時間です。健やかな毎日を過ごすために十分な睡眠をとることは大切です」と大久保敏彦さん。

## 自分の眠りを考える

人間の体のなかには、「夜は眠り、朝は目覚める」という一日の睡眠覚醒のリズムがあります。これを統制する機能を担っているのが生体時計です。朝の光や

愛知県出身。札幌在住30余年。呼吸器内科医。札幌医科大学医学部卒業。同大学第3内科、札幌南一条病院勤務を経て、2010年ねむの木クリニック開設。

■ねむの木クリニック(内科・呼吸器内科)札幌市中央区南3条西10丁目福山南三条ビル6階  
TEL011・280・0880  
FAX 011・280・0881  
<http://www.nemunokclinic.jp/>



食事など、生活習慣を手がかりに一日のリズムが調整されるのですが、これが乱れたらどうでしょう。生体時計も乱れ、不眠を引き起こすことになります。「もし昼間、眠気がきたら15分程度仮眠をとりましょう。そして目覚めたら『なぜ眠かったのか』と原因を考えてください。夜ふかししたり睡眠不足ではないですか？ 大きないびきをかいたり、夜眠っている時、足がむずむずしませんか？ これを機会に自分にとって十分な睡眠とは何かを考えてみてください。」。

## あなたの睡眠

ちょこっと

## お悩み相談室

ちょこっと編集部員の睡眠の悩みを、大久保先生に回答していただきました。同じようなお悩み、ありませんか…？



朝、なかなか起きられませんか。

前の晩に早く寝るのですが、起きるのがツライです。

平日の就寝が毎日午前0時を過ぎたり、お休みの日に寝床から出る時刻が平日よりも2時間以上遅くなるようでしたら、睡眠不足の可能性

を考えてみてください。平日の3日に1日は、就寝時刻を普段より1時間早めてみてはいかがでしょう？朝の目覚めが変わるかもしれません。



## 疲れ



疲れているから早く寝ようと思いが、自分でも十分に寝ていると思うのですが、なぜか疲れが取れていません。

疲れているので早く寝ようとするのはとてもいい考えです。でも、何日もたまった疲れは**一晩の睡眠では解決できないもの。数日続けて早く休むように**してみてください。

しょう？体が必要とする睡眠時間は、季節や人によって違います。十分だと思っている睡眠時間が、本当に自分に合っているのか考えてみてください。

原稿の締切などが近くなると、悪夢でうなされ、動悸で起きることが多いのですが…。

夢は誰でも每晚見ているのですが「見た」「見ない」は目覚めたときにその記憶があるかないかによります。悪夢を見るのは、**ストレスが影響して**

いるかもしれません。夢を見ているときは、**呼吸や脈拍は不安定**になりやすいので、夢から覚めたときに動悸として感じられるのだと思います。



## 今月のツボ



気持ちのよい睡眠を…

失眠【しつみん】

足の裏のかかとのふくらみ中央にあるツボ「失眠」は、不眠に効果的なツボとされています。昔から「老化は足から」といわれるように、足は健康のために大切なところです。また、足の裏は「人体の縮図」、「第二の心臓」ともいわれ、体の各部位に効くツボがたくさんあります。ですから1つのツボだけではなく、青竹踏みやゴルフボールなどで、足裏全体を心地よい強さで刺激すると、血液循環を促進させ、リラクゼーション効果や健康増進が期待できます。



長谷部大貴

【アスリート治療院】

<http://www.e-athlete.jp/>

お母さんは本当に大変！お子さんの生活リズムに合わせた生活をする必要があるからです。乳幼児は一日に何度も眠ったり起きたりを繰り返します。これを多相性睡眠と呼びます。真ん中のお子さんが成長して多相性睡眠から解放されつつあった時期に、お子さんに恵まれました。妊娠中は眠気が強くなったり、足がムズムズ

して睡眠が妨げられることがあります。また、出産後は赤ちゃんの多相性睡眠に合わせた生活に逆戻り。赤ちゃんのリズムと上のお子さんとのリズムに合わせるのは大変ですね。ご家庭で役割分担をしたり、赤ちゃんに休めるといいですね。少しグータラになりましょう。

子どもが3人、上から6歳、3歳、3カ月です。一番下の子の授乳で起きるのは仕方がないのですが、真ん中の子どもの寝言で起こされることがあります。すると寝つけなくなってしまう…。もう数年も十分に寝ていない気がします…。





# 「より安心なくらし」のご提案

組合員の皆さまが健康で  
過ごしていただけますように

vol.02

「食生活の欧米化で  
日本のがんも欧米化した」

二人に一人が、がんにかかります。  
がんを知ることは、  
自分と大切な人を守ること。

コープさっぽろは  
アフラックの募集代理店です。

高齢化によってがんの死亡がどんどん増えて  
いることは4月号でお話しましたが、その中で  
2005年に死亡数が減少しているのは胃がん・  
子宮頸がん・肝臓がんという「アジア型のがん」  
だけなのです。逆にタバコなどが原因となる  
肺がんの他、動物性脂肪の摂りすぎが原因と  
考えられる乳がん・前立腺がん・大腸がん・子宮  
体がんなど「欧米型のがん」が増えています。  
では、なぜ動物性脂肪を摂ると乳がん・前立腺  
がんなどが増えるのでしょうか。

女性ホルモン、男性ホルモンは、コレステロ  
ールを材料として体内で作られます。ですから、肉

を食べなければ性ホルモンは増えません。お坊  
さんが精進料理を食べる理由です。日本の女  
性のバストも欧米人並みになりましたが、これも  
肉を食べるようになった影響です。肉食の結果、  
女性ホルモンがたくさん分泌され、乳がんが増  
えているのです。

このように、がんは生活習慣に密接に関係して  
います。ただし、注意があるのは、生活習慣が  
発がんのリスクを高めることはあっても、がんに  
なるかどうかの根本は運(確率)である点です。  
ですから、ベジタリアンの聖人君子でも、がんに  
なってしまう可能性はあるのです。

早期発見・早期治療のためにもがん検診・定期健診をおすすめします。

保険に関するお問合せ・  
資料請求はコープさっぽろ保険事業部



0120-37-2523

※月～土 / 10時～18時(日曜休み)



組合員の皆さまの  
「より安心なくらし」のお手伝い  
として職員・パートナースタッフが  
ご相談に応じます。

【札幌地区】深尾、西山、丸茂  
【旭川地区】木村  
【北見地区】岡部  
【苫小牧地区】稲垣  
【釧路地区】中村  
【帯広地区】得能、佐藤  
【函館地区】石森、福田  
※茶色はアフラック専門の  
パートナースタッフです。



全道16店舗「くらしのひろば」  
でも保険の取扱いをしています。



天使大学のレシピ

天使大学栄養学科の学生さんが考えた献立レシピです。



栄養学科 4年  
あゆみさん



副菜 肉みそサラダ

●材料(4人分)

- 玉ねぎ 1/2個
- しょうが 1/4片
- 豚ひき肉 150g

- A
- 長ねぎ 1/6本
  - みそ 大さじ2
  - 酒 大さじ2
  - 砂糖 大さじ1
  - しょうゆ 小さじ1
  - 油 小さじ1
  - レタス 8枚
  - ニンジン 1/4本
  - アスパラ 4本

栄養価(1人分)  
エネルギー / 151kcal  
たんぱく質 / 9.2g  
脂質 / 7.3g  
ナトリウム / 553mg  
食塩 / 1.4g

●作り方

- ①アスパラは食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ましておく。レタスは食べやすい大きさにちぎり、ニンジンは千切りにする。玉ねぎ、長ねぎ、しょうがをみじん切りにしておく。
- ②フライパンを温め油を入れ、中火で玉ねぎ、しょうがを炒める。しんなりしたら豚ひき肉を入れ、色が変わったら混ぜ合わせたAを加えて、3分ほど煮詰める。
- ③器にレタス、ニンジン、アスパラを盛り付け、②の肉みそをかける。

## 主菜 キャベツのマヨネーズ炒め



栄養学科 4年  
ゆいさん

### ●材料(4人分)

はんぺん 200g  
キャベツ 大4枚(200g)  
パプリカ 1個  
エリンギ 1パック  
マヨネーズ 大さじ3  
粒入りマスタード 小さじ2  
塩 少々

### ●作り方

- ①はんぺんはたんざく切りにする。キャベツはざく切り、パプリカは縦半分に切って種を取り除き、5mm幅に切る。エリンギは長さ2等分して縦に薄切りにする。
- ②温めたフライパンにマヨネーズ大さじ2を入れ、はんぺん、キャベツ、パプリカ、エリンギを加えて、強火で手早く炒め、全体に火が通ったら粒入りマスタードと塩、マヨネーズの残り大さじ1で味付けをする。

栄養価(1人分)  
エネルギー / 144 kcal  
たんぱく質 / 7.2g  
脂質 / 8.0g  
ナトリウム / 486mg  
食塩 / 1.2g



## 副菜 ピーマンカツッポコグラタン



栄養学科 4年  
まいさん

栄養価(1人分)  
エネルギー / 100 kcal  
たんぱく質 / 3.1g  
脂質 / 4.3g  
食塩 / 0.7g

### ●材料(4人分)

ピーマン 4個  
ベーコン 2枚(20g)  
玉ねぎ 1/2個  
バター 小さじ1  
小麦粉 (缶) 20g  
小麥粉 大さじ1  
牛乳 1/2カップ  
塩・こしょう 少々  
粉チーズ 小さじ1  
ケチャップ 大さじ2

### ●作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、種を取る。耐熱容器に並べ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ②ベーコンと玉ねぎは5mm幅の細切りにする。
- ③フライパンでベーコンを炒め、バターと玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めたら火を止める。
- ④③にコーンと小麦粉を入れ、よく混ぜる。中火にかけ、牛乳を少しずつ入れてホワイトソースを作り、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤①のピーマンに④のソースを詰め、粉チーズをかけ、オーブントースターで2分ほど焼き、ケチャップをかける。

今月の  
テーマ

孫の写真をもっと上手に  
撮りたい! (60代)

教えてくれる人

やまもと まさよ

山本 雅世 さん

ponchack kinder photo 代表。  
2児の母。女性誌にてフォトグラファ  
ーとして活躍。出産後は親子撮影  
会やママ向けカメラ講習会を開催。

<http://ponchack.14.dtiblog.com/>



ちょこっとの工夫で、  
いつもと違う一枚が撮れちゃいます。

初めて立った! 歩いた! と、  
普段の写真はその時を記録しよ  
うとして撮る写真が多いのでは。  
それだけだとどうしても、全体  
を写した同じような写真になり  
がちです。そこで今回は、ちょ  
こっと工夫すれば、いつもと一  
味違う写真が撮れる方法をご紹  
介します。

「今日は撮るぞ」と決めたら、  
いつでも撮れるよう、カメラは  
出しっぱなしに。そして撮るた  
びに「こっち向いて! 笑って!」  
と指示を出すよりも、まずは子  
どもの様子をどんどん撮ってみ  
てください。最後に視線がほし  
いときだけ、声をかけるとい  
うのも手です。では次ページから、  
ちょこっとの工夫で面白い写真  
を撮れるポイントをどうぞ♪

北の大地で育てる子どもたち。

北の大地の  
まめっこ  
やさい。





POINT. 2  
大きいものと  
一緒に！

## マンネリ写真にさよなら！ ワンポイント講座

時にはカメラの向きを縦にしたリ、被写体を真ん中からずらして撮ってみましょう。構図を変えることで、いつもと印象の違う一枚が撮れます。また、撮る時はカメラマンが動いてみて。一步前に入る、しゃがむ、椅子の上に乗る。それだけで角度が変わって、いつもと一味違う写真に。



背丈の小さい子どもならではの撮り方です。大きなスイカやぬいぐるみと一緒に撮ると、面白い写真になりますよ！節目節目で同じモノと撮れば、楽しい成長記録にも。



POINT. 1  
「縦に撮る」  
だけで  
印象ガラリ

いつも同じような写真が…



POINT. 4  
好きな部分は  
アップ

思い出は顔だけじゃありません。むっちり手首、ぷっくりほっぺ、ちっちゃい足も今だけ!そこだけアップの一枚も、見るたびうれしくなりますよ!



たくさん  
撮ろうね♪

昔はフィルムで「この一枚を無駄にすまい」と、慎重に撮っていましたね。でも時代はデジタル。子どもの表情はくるくる変わるので、10回くらいはシャッターを切ってみてください。連写機能を使ってもいいですね。プロは最高の表情を1枚撮るのに、なんと軽く100回はシャッターを切ります。数打ち当たる、の原理です(笑)。



POINT. 5  
とにかく  
シャッターを  
切ろう!

POINT. 3  
祖父母だから  
こそ撮れる、  
お母さんとの  
ラブラブ一枚



子どもの写真はだいたい親が撮る側に回るので、親子の写真は意外と少ないのです。遊びに来た時、泊まりに来た時に、親子の自然な姿を撮ってあげましょう。その写真は誰より、撮られた本人達が喜ぶのです。



いたずらは叱る前に、  
パチリと撮ってしましましょう(笑)。

# 子どもとおやつをつくらう



## ② 苺リゴはんにピザ

**POINT** 上の子がまだ小さなたこ、お母さんのお母さんが「おやつ」と小さなおにぎりを出してくれました。それが、おやつお菓子だなんだ！と目からウロコ。おにぎりをたこが食べたときはこんなピザ風に。甘めのミソとチーズの「おにぎりが」はつくります。

ごはんをふるミソを流せるのりをちぎる  
全部小学生（焼くのは大人が手伝ってね）

① 苺リゴはんにピザをビニール袋に入れてつぶす。



② 丸く平らにのばす。



③ 同量のミソとみりんを混ぜて②のごはんにのる。

④ ピザ用チーズ適量をしせオリゴオイルをひいたフライパンでチーズがとける底がカリッとすくらいまで焼く。



⑤ 仕上げにちぎったのりと白ごまをふりかけてどうぞ！



マツさんとお友達の焼き菓子店  
クスクスオーブンプラスホッパーズ

札幌市中央区南2西23-2-1 TEL.011・614・2753  
www.couscoushoppers.com

## 読者の声

- 子どもは高1、中2、小2。笑顔だけではなく泣いた顔、怒った顔、変顔も記念になります。(40代)
- レンズ前に花を一輪、写真アングルの3分の1くらいにおいてぼかしながら、ピントは子どもに合わせて。季節の花だとよりGOODです。(30代)
- 「こぞ」の一回ではなく、その後に構えや緊張がとれた時、続けてシャッターを切ると自然な表情に。(50代)
- 何かに集中している時にそっと近づき、カメラを構える。突然名前を呼び、振り向いてワテンボおいて撮ると、1歳の我が子はいいい笑顔になります。(20代)
- 孫ですか？カメラをエプロンのポケットに忍ばせておいて、おっいいぞ!と思った時にさっと出して撮ります。思いがけず良い写真が撮れます。(60代)

### 子育て相談募集!

子育てで聞きたいことはありませんか？また小学生の自由研究におすすめのネタがあれば教えてください。P65のアンケートへご記入をお願いします。(子どもの年齢も教えてください)

Smile  
Smile

『TABLE FOR TWO』の日のメニューは  
和食が中心なのでち!

MOGU  
MOGU  
給食



給食のお当番さんが  
取勝の大喜び!



おいしいよ

白菜の  
のり入り  
煮いたし  
ごま  
みせか

白米



大麦茶

だしのかまみいっほの  
大根のすまし汁

日本興亜  
スマイルキッズ  
江戸川橋保育園  
はいんぐみ 3歳児クラス

今日は「TABLE FOR TWO」の日。  
みそ作りを体験したはいんぐみさんは  
これからみその色がどんどん変わって  
食べる日を楽しみにしています。

取材・文・イラスト・写真/すずきもも  
デザイン/円山オフィス



精進料理  
食べよう!!

みそ作りでみそを作ったよ!



おまじない  
だいじなま



3歳からはじめて  
今日はおひょうすし。



3歳からはじめて  
はしの使い方も  
いろんか方法で  
学んでいます。  
ぐーも  
上手!!



■日本興亜スマイルキッズ江戸川橋保育園では、全国で初めて幼児向け給食に「TABLE FOR TWO」プログラムを導入しています。  
「TABLE FOR TWO」とは=先進国と開発途上国の子どもたちが、時間と時空を超えて食事をともに分かち合うというコンセプトのもと、  
対象となるメニュー1食につき20円の寄付金が「TABLE FOR TWO」を通して開発途上国に送られ、子どもたちの学校給食になるという  
国際貢献運動です。(20円は開発途上国の給食1食分の金額です)『TABLE FOR TWO 公式サイト』<http://www.tablefor2.org/>



# 自分で考える力 自立する心を育てる

2011年6月にオープンした「日本興亜スマイルキッズ江戸川橋保育園」。企業が設立した認可園ですが、通ってくる子どもは全員地元の子です。

東京は住宅密集地のため、庭がなくても許可がおりる特例があり、この保育園もビルの1階で庭がありません。でも、周りにはたくさん公園があり、散歩や外遊びには困らないのです。「町じゅうが自分たちの庭です。子どもたちが生まれ育つ町を歩き、自分たちの地元を大好きになるよう積極的に散歩に行きます。また、プランターで作物を育てたり、なければなら

りに工夫し、子どもたちと楽しんでいます」と話す代表の内山さん。親企業で長く人事を担当していた方です。人がどのように成長するのかを考えると、その根本は幼児期にあるのではと、未来を担う人材を見据え、保育園の創設を企画したそうです。

さて、給食の主菜はみそ作りにちなみ「ごまみそかつ」。作って、味わって「みそ」を感じる子どもたち。しつかり食べて、食器を片付け、お昼寝で着替えた服をたたく。そんな当たり前の経験を子どもたちは毎日積み重ね、ゆつくり自立していくのだなあと、思ったスマイルキッズでした。

お父さんお母さん、  
安心感で子育て  
代まの内山さん



## きょうしゅくこんだてよていひょう

日	献立名	材料名
1.15.29日	水曜 えびクリームライス 白飯とりんごのサラダ かぶスープ	牛乳、コーンフレーク、塩コショウ、植物油、卵、りんご、かぶ、人参、小麦粉、水、コンソメ、塩、砂糖、みそ
2.16日	木曜 魚の黄金焼き いんげんのアーモンド和え 小松菜のスープ	バターロール、鶏肉、小麦粉、油、醤油、砂糖、みそ、いんげん、人参、アーモンド、醤油、砂糖、みそ、小松菜、人参、コンソメ、トマト、塩、醤油、酒
3.1日	金曜 牛乳、チーズ	牛乳、小麦粉、卵、バター、チーズ、砂糖、油
3.8日	土曜 高野豆腐入り五目煮 れんごんのきんぴら しじみ汁	高野豆腐、人参、ごぼう、油揚げ、こんにゃく、れんごん、人参、油揚げ、砂糖、しじみ、わかめ、わかめ、お豆腐、みそ
3.15日	日曜 牛乳、スライスチーズ	牛乳、スライスチーズ、卵、バター、塩、小麦粉、油
4.1日	土曜 肉うどん ごまがまん 特ふき芋 揚げプロコッコー	うどん、豚肉、玉葱、醤油、砂糖、塩、塩、みりん、ごまがまん、人参、ごま、砂糖、醤油、みりん、特ふき芋、塩、黄ゆり、プロコッコー
4.20日	日曜 ご飯 豆腐オムレツ きゃべつのごまネーズ和え マカロニトマトスープ	ご飯、豆腐、小松菜、豚ひ肉、玉葱、卵、醤油、塩、粉チーズ、きゃべつ、ちくわ、ごま、マヨネーズ、醤油、マカロニ、セロリ、人参、玉葱、トマト、塩
7.21日	火曜 ごまみそかつ 白菜の海苔入り煮出し 天婦のすまし汁	米、豚肉、みそ、ごま、砂糖、みりん、小麦粉、卵、砂糖、油、白菜、人参、焼きのり、醤油、天婦、しいたけ、ほたて、人参、醤油、塩、酒
9.22日	水曜 精進和風カレー フレンチサラダ トマト	カレー粉、小麦粉、水、コンソメ、植物油、卵、トマト、キャベツ、きょうしゅ、セロリ、人参、コンソメ、塩、砂糖、トマト
10.1日	木曜 牛乳、アップルパイ	牛乳、卵、りんご、バター、あんずジャム、りんご、グラニュー糖

一般財団法人  
日本興亜  
スマイルキッズ  
江戸川橋保育園  
東京都文京区関口1-45-15  
TEL: 03・5229・3007  
<http://www.nk-smilekids.or.jp/>

# 作ってみよう! 給食レシピ\*

子どもたちに人気の給食レシピをお家で再現してみよう♪



## 大根のすまし汁

### 作り方

- 1、大根は千切り、生椎茸はスライス、ほうれん草は2センチの長さ切る。

### 材料 (4人分)

大根	100g
生椎茸	20g
ほうれん草	40g
しょうゆ	小さじ1.5
塩	小さじ1
酒	小さじ1

### <だし汁>

水	800cc
かつお節	20g



- 2、鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ火を止める。かつお節が沈んだら、ザルにキッチンペーパーが強く絞ったフキンをのせてこす。



- 3、だし汁を鍋に戻し、大根、生椎茸を入れて火にかけ、大根に火が通ったらほうれん草を入れる。しょうゆと塩、酒で味付けして完成。

作ってみよう!  
写真募集♪



応募先は 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ組合員活動部「ちょこっと編集部」まで

給食レシピを作ったら、その感想を30字くらいにまとめ、写真とともに「ちょこっと編集部」まで送ってください。応募いただいた中から数点、給食コーナー紙面上で紹介させていただきます。

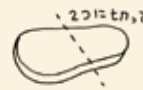
## ニごみそかつ

### 材料

(大人2人 子ども2人分)	
豚ロース (トンカツ用)	3~4枚 (約360g)
みそ	大さじ1
ごま	小さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1/2
小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉	適量
油	適量

### 作り方

- 1、豚肉は半分切る。



調味料(みそ、ごま、砂糖、みりん)をすべて合わせる。

- 2、豚肉の片面に調味料を塗り、15分ほどおき味をなじませる。



- 3、2の豚肉に小麦粉をまぶし、溶いた卵にくぐらせて、パン粉をつけて油で揚げる。



小麦粉をまぶす

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓



手羽先は、お好みで!!



パン粉をまぶして揚げた!



とろろをまぶして揚げる

募集

ぜひあなたの園や学校のおいしい給食を紹介させてください。お申込は ①~⑤をご記入の上、コープさっぽろ組合員活動部 FAX 011-671-5743 まで。  
①「MOGU MOGU 給食」係へ ②園または学校の正式名称 ③ご担当者名 ④ご連絡先(住所、電話番号) ⑤給食へのこだわりや特徴など。  
※取材させていただいた場合には、トドックぬいぐるみプレゼント!

# 地肌から髪まで効かせる。しなやかな髪へ。

## 泡の秘密 1

地肌への負担を抑えた処方です。  
意外にも他の皮膚に比べて、バリア機能や保湿機能が低い地肌を、**穏やかに**洗い上げるんです。

## 泡の秘密 3

地肌と髪に働く処方。

地肌の  
ために配合



甘草エキス  
【保湿】

髪のために配合



薄花エキス  
【保湿】



朝鮮人参エキス  
【保湿】



酵母  
【保湿】



真珠アミノ酸\*  
【補修】



月桃エキス  
【保湿】

\*加水分解コンキニリン

シャンプーで、  
地肌と髪をケアできる  
**泡の秘密。**



## 泡の秘密 2

もちもちとした泡が  
髪と髪のあいだのクッションに。  
からまりにくく指が動かしやすくなっています。

## 泡の秘密 4

シャンプーしている  
あいだに**髪の内部補修**。

仕上がりの好みで選べる2つのアジェンス

しっとりリッチタイプ INNER RICH  
心ほぐす優美な花果実の香り



軽やかスムースタイプ NATURE SMOOTH  
心ほぐす清らかな白花髪の香り



ASIENCE

# アスパラの カラフルみそ春巻き

## 材料(5本分)

- アスパラ.....2本
- じゃがいも.....1個
- 人参.....1/6本
- 春巻きの皮(ミニ).....5枚
- プロセスチーズ.....20g
- 薄力粉・水.....適量
- トモエ 北海道の恵み.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- 油.....適量

## 作り方

- ① じゃがいも、人参は皮をむいて太めの拍子切り(※)にし、チーズも同じくらい大きさに切る。アスパラは硬い部分を切り落として2~3等分にする。
  - ② じゃがいも、人参、アスパラはそれぞれ下ゆでし、みそと砂糖は合わせておく。
  - ③ 春巻きの皮にじゃがいも、人参、アスパラ、チーズのをせ、みそダレをぬって巻き、水に溶いた薄力粉でのり付けする。
  - ④ 180℃の油で揚げて完成。
- ※1cm角、長さ4cmの棒状に切る。

お手伝い  
しようね!



## ブロッコリーとしらすのゆかり和え

## 材料(2人分)

- ブロッコリー.....80g
- しらす干し.....大さじ1
- ゆかり.....小さじ1/2

※材料は食事として食べる量で2人分としています。

お手伝い  
しようね!



## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて下ゆでする。
- ② ボウルにしらす、ゆかりを入れ和えて完成。

子どもがお手伝いできるポイントです!



今月の  
おすすめ  
えほん!

作・絵/山岡 ひかる  
出版社/くもん出版

こんにちは。えみママです。

『あいうえおべんとう』は、お弁当の中身を『あいうえお』で

見事につくってしまう「ほほ〜!」な絵本。

『かきくけこ』『さしすせそ』はどんなお弁当かな〜などと、

子どもと話しながらかしくお弁当の話ができるかも!

子どもの名前の頭文字で作るお弁当なんかも面白そう!

『アスパラ』と『リンゴ』と『ささみ揚げ』で「ありさちゃん弁当」とかね!

さしずめ、今回のレシピは「あぶちゃん弁当」かな〜(笑)。

こんな発想でお弁当レシピを楽しく考えるきっかけにもなる絵本です。

”おべんとうと  
あいうえお”のコラボ絵本!

● 今月のテーマ「アスパラ」

# えほん de ごはん

いっしょに絵本を読んで、  
いっしょにごはんをつくる。  
食育フリーマガジン「のこたべ」の  
子どもごはん研究家  
能戸英里さんによる  
絵本レシピです。



のこたべ  
子どもごはん研究家  
能戸 英里

栄養士、調理師、北海道  
フードマイスターの資格  
に加え、子どもの食を  
楽しくする「子どもごはん  
研究家」として、食の  
大切さを伝えています。

えほんサークル  
オーナー「えみママ」です。  
日々、絵本のことや  
子育てのことを  
話しています。



えほんの  
お話を  
しませんか?



楽しいえほんが  
トドックよ!

「ずっと親子のたからもの/  
えほんがトドック」  
E2子育て支援基金



1歳~3歳のお子様を持つ組合員様に絵本を無料でお届けするサービスです。

『えほんがトドック』の公式サークル。絵本について交流しましょう!

原料は、すべて北海道産

## 北海道の恵み 750g

北海道産大豆、米、塩を使用。  
仕込み水はすべて大雪山系の天然伏流水。こうじ割合が高く甘味が強く、うま味も強いみそです。深い甘味と香り、コクがひろがる上品な味わいです。コープ各店で好評発売中！



### イベントのお知らせ

コープさっぽろ・福山醸造 共同企画  
「トモエ親子手作りみそ教室」  
詳しくは、72ページをご覧ください。

トモエは北海道の  
食育を応援しています！



福山醸造株式会社

札幌市東区苗穂町2丁目4番1号  
TEL.011-711-8181 FAX.011-711-0280  
ホームページ: <http://www.tomoechan.jp>

### ワンポイント

#### 妊婦さんにもおすすめ！

アスパラとブロッコリーは葉酸たっぷり。  
お腹の赤ちゃんの発育を助けてくれます。  
妊娠を希望されている方にとっても大切な栄養素です。

いろいろな野菜をおみそと一緒に  
包んで春巻きにしました。  
パクッと食べられるお弁当レシピです。



One for all,  
All for one.

vol.2



# 一緒に植樹に 行きませんか？

組合員の皆様がレジ袋を辞退すると、1回あたり0.5円が  
基金として積み立てられ、植樹や育樹に使われます。  
木は植えるだけでは育ちません。

折れたり曲がったりする木にやさしく添え木をしたりする必要も。  
ぜひ植樹に参加してください。  
そして時々、木の成長を見守ってあげてくださいね。

## 応募先・お問合せ

〒053-0816 苫小牧市日吉町3丁目4-4  
TEL 0144-73-5155 FAX 0144-73-5150(担当/森・打矢・平日9:00~18:00)

〒085-0805 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 コープさっぽろ釧路地区本部  
TEL 0154-91-9151 FAX 0154-91-9158(担当/湯谷・平日9:00~18:00)

〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目 コープさっぽろ組合員活動委員会  
TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464(担当/林・平日10:00~17:30)

〒053-0816 苫小牧市日吉町3丁目4-4  
TEL 0144-73-5155 FAX 0144-73-5150(担当/森・打矢・平日9:00~18:00)

〒070-0825 旭川市北門町14丁目2144-129 コープさっぽろ旭川地区委員会  
TEL 0166-54-6209 FAX 0166-52-2391(担当/宮津・平日10:00~17:00)

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ組織本部 基金事務局 植樹係  
TEL 011-671-5651 FAX 011-671-5743(担当/平工・平日10:00~17:00)

〒080-0028 帯広市西18条南1丁目4-1 コープさっぽろ帯広地区本部  
TEL 0155-33-9587 FAX 0155-34-2659(担当/長尾・平日9:00~17:00)

〒099-2103 北見市端野町3区197 コープさっぽろ北見地区本部  
TEL 0157-67-6800 FAX 0157-56-4344(担当/宮島・平日10:00~17:00)

※各地区とも応募多数の場合抽選。また無料のお子さまの昼食は各自ご用意ください。





北海道のあしたの森を育てる

コープ 未来の森づくり基金

地区	行先	日時	集合	参加費	募集人員
苫小牧地区	むかわ町	5月26日(土)	①パセオしらおい店②ときわ店③パセオ川沿店 ④桜木店⑤ステイ店	300円(食事代・交通費)	40名
釧路地区	白糠町	5月27日(日)	桜ヶ岡店・中央店7:40発、貝塚店・春採店7:50発、 曙店8:00発、新橋大通店8:10発、星が浦店8:20発	300円(1歳未満無料)、昼食付	40名
札幌西地区	喜茂別町	6月2日(土)	①JR札幌駅北口8:45発 ②ソシア店9:15発	大人700円、子ども500円(3歳未満無料) 昼食・入館料含む 食事後に倶知安・風土館見学	80名
室蘭地区	豊浦町	6月2日(土)	①パセオ川沿店②パセオしらおい店③のぼりべつ東店 ④のぼりべつ桜木店⑤東むろらん店⑥だて店	300円(食事代・交通費)	40名
旭川地区	東川町	6月2日(土)	①シーナ店9:30発 ②ルミネ東光店10:00発	400円(3才未満無料)、昼食付	40名
札幌地区	道民の森	6月9日(土)	札幌駅北口 鐘の広場8:40集合	500円(3歳未満無料)、昼食付	200名
帯広地区	上士幌町	6月17日(日)	9:00 帯広地区本部 9:15 木野コミュニティセンター 9:20 共栄コミュニティセンター	500円(3歳未満無料)、昼食付	30名
北見地区	美幌町	6月23日(土)	①遠軽みなみ店8:30発、きたみ春光店9:40発 ②あばしり店9:00発、びほろ店10:10発	200円(小学生以下無料)、昼食付 植樹後に、尺ルート演奏家「谷藤紅山」 コンサート予定	50名

**応募方法** ハガキまたはFAXに、①組合員番号、②参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別、③住所、④電話番号、⑤FAX番号を明記の上、各地区の応募先へお申ください。

## フリーで安心な備え

ご家族2親等まで使えます。

### ■フリー登録会員積立制度

オススメです！  
フリー葬のための **フリー積立**

葬儀費用は、一度に大きな出費が伴います。葬儀に備え、口座からの引き落としで1口満期まで行う積立制度です。

#### いざというときに役立つ積立

- ①積立は何口でも、また、ご家族でお使いいただけます。
- ②積立の途中でも残額を一括納付して満期にできます。
- ③満期にならない積立金も葬儀費用に充当できます。
- ④葬儀の割引特典がつかめます。

1口満期 288,000円 特典 300,000円の基本料金に充当

積立月額	1,000円	2,000円	3,000円	4,000円	一括払い
回数	288回	144回	96回	72回	1回

※フリー葬はコープさっぽろの提携葬儀社で行う葬儀です。基本料金30万円〜で安心のサポートが受けられます。

フリー  
解約積立金制度  
とは、  
どんな制度？

解約 返戻金	+	月額積立コース 選択	+	満期額 28.8万(1口)	+	満期特典 1.2万	+	フリー葬時 解約手数料補填
-----------	---	---------------	---	------------------	---	--------------	---	------------------

他社制度でやめた解約返戻金をお預かりし、積み立てコースで満期を目指す制度です。フリー葬精算時『満期特典』『手数料補填』を値引きいたします。ご相談下さい。

■「フリー葬」と「フリー積立」のお問合せ、資料請求  
コープさっぽろフリー葬事業部

☎ 011-671-5912  
日曜を除く9時～18時

■ご葬儀の受付、ご相談

コープさっぽろフリー葬案内センター ☎ 0120-617-750  
24時間・年中無休

## もしものためのLPAアドバイス② 遺言の力

最近、遺言に関心を持つ人が多くなってきました。相続トラブルが起きるケースが増えているからです。そこで、自筆証書遺言と公正証書遺言の二つの遺言方法について説明いたします。

自筆証書遺言は、自分で作成する遺言書のことです。要件は、全文自筆で書き、署名、押印、作成年月日を記入することです。

いつでも書けて、費用がかからない反面、様式の不備や内容が明確でない場合、争いの原因になることもあります。また保管が難しく、死亡後、家庭裁判所の検認が必要で、すぐに遺言の実行ができません。

公正証書遺言は、公証人に依頼して作る遺言書のことです。専門家のアドバイスを受けられ、紛失や偽造の心配もありません。死亡後もすみやかに遺言の実行ができます。ただし、証人2人と費用が必要になります。

ポイントは、どちらにしても元気なうちに準備しておくことです。日付の新しい遺言書が有効とされますから、変更はいつでもできます。

LPA(ライフプランアドバイザー) 和田 真弓さん  
LPAになって9年になります。今は、自分自身のセカンドライフプランを作成中です。その最初の課題として、家のリフォームに取り組んでいます。





## 今月のプレゼント

A～Cいずれか一品が当たります 発表は発送をもって替えさせていただきます

A



5名様

### ← ヒーリングミュージックCD 「眠りのプロセス」(宮下富実夫)

質の良い睡眠に導いてくれる癒しの音楽。寝る前のリラックスタイムにどうぞ。てんびん座、いて座、おどめ座、さそり座、おうし座の5種類があります。アンケートでご指定を。  
(希望者が重複した場合はご希望に添えない場合もあります)

3名様

### 十勝オーベルジュランチ券 ➡

31ページでご紹介した「十勝オーベルジュ」のランチ券です。

十勝の旬の素材をたっぷり使った自慢のお食事をお楽しみください。

※料理は時期などによって変更する場合があります。



B

C



2名様

### ← JA幕別町 グリーンアスパラ

今月の〈作る人〉で取り上げたJA幕別町の、太くて甘くてみずみずしい露地アスパラです。

※万一品切れの場合は他の産地のアスパラになります。ご了承ください。

## おしえてください ちょこっとは、みなさまの声をもとに編集しています

- Q1 / 面白かった記事はどれですか？ その理由も教えてください
- Q2 / 面白くなかった記事はどれですか？ その理由も教えてください  
(Q1・Q2の回答についてはもくじ[P3]からタイトル名をお書きください)
- Q3 / 「ちょこっと」をどこで手にしましたか？
- Q4 / 今後、「ちょこっと」で取り上げてほしい企画を教えてください
- Q5 / おすすめの生産者、シェフ、オーベルジュ、ファームレストラン、給食のそれぞれの住所と名称、おすすめの理由を教えてください
- Q6 / 「健康」「子育て」「環境」「食の番人」で取り上げてほしい企画を教えてください
- Q7 / 子育てで聞きたいことがあれば教えてください(子どもの年齢必須)  
小学生の自由研究におすすめのネタがあれば教えてください
- Q8 / ご希望のプレゼント(A～C)をひとつお選びください。  
Aの場合はご希望の星座もお書き添えください。
- Q9 / 今回の「ちょこっと」は、あなたにとって100点満点中、何点でしたか？
- Q10 / おすすめのトウモロコシのレシピを教えてください
- Q11 / ご意見ご感想をお聞かせください。イラスト・写真もお待ちしています

応募方法

- ①お名前(フリガナ) ②性別 ③年齢 ④職業 ⑤組員or非組員
- ⑥お子様の有無とその年齢 ⑦お電話番号 ⑧FAX番号 ⑨住所
- ⑩メールアドレス をご記入の上、下記までご応募ください。

郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ組員活動部 ちょこっと編集部「5月号アンケート係」まで

メール [csap.chocotto@todock.jp](mailto:csap.chocotto@todock.jp)

FAX 011-671-5743

※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。その他の目的には使用いたしません。

応募締め切り:5月20日(日)

携帯電話からはこちらのQRコードでお送りいただけます



LPAにきました

# 家計に ちょこっと イイ話

その18

## 今月の お題 パート勤めと 配偶者控除

春。子どもの入園・入学を機に、  
パートを始めた方も多いのではないのでしょうか。  
でも、税金がちょっと気になります…。夫の税金はどうなる？そして妻の税金は？

教えてくれた人 | LPA(ライフプランアドバイザー)  
武石 晴子(たけいし せいこ)

4月から高校生2人の母になりました。ライフプランと家  
計簿。そして家族の協力で、「教育費の山」を楽しく乗り  
越えたいです!



### ポイント1 夫の税金が 高くなるのは…?

妻の年収(パート・アルバイト勤務の場合)が103万円以下なら、夫の所得に対して配偶者控除が受けられるので、夫の所得税は、専業主婦の時と変わりません。

また、103万円を超えても、141万円未満であれば、金額に応じて配偶者特別控除が受けられる(夫の年収1,000万円まで)ので、夫の所得税が急激に増えるということはありません。141万円以上になれば、夫の所得に対して妻に関する控除は一切なくなります。

### ポイント2 妻が払う税金と その他の注意点

妻の年収(パート・アルバイト勤務の場合)が100万円を超えると住民税が、103万円を超えると所得税がかかります。もし税金を納めても、103万円以下の時より手取りが減ることはありません。

ただし年収が130万円以上になれば、健康保険や年金の保険料を自分で払うことになり、手取りが減る場合があります。さらに注意すべきは、夫の給料に妻の扶養手当がついている場合です。妻の年収がいくらまでなら扶養手当がつくのか確認しましょう。

## 終身共済の愛称が 決まりました!

組合員の手で育ったCO・OP共済に、新たに終身共済が誕生しました。ロゴデザインには、「ずっと守る」「ずっと続く」の思いが込められています。



お問合せ・お申込  
コープさっぽろ共済推進室  
011-668-2432

担当者から



新橋大通店  
森さん

実は笑顔での接客を心掛けたことがありません。開店前から笑顔あふれる新橋大通店の職場環境が、組合員さんと交わす笑顔が心地よいことまでも教えてくれているような気がします。縦横のつながりを大切にしながら、組合員さんに喜んでいただくことを楽しめと感じて、自然に笑顔になる仲間とともに、サービスの質を向上させるべく日進月歩を目指す毎日です。

# みなさんの声で、 もっとお役に立つコープさっぽろに!

マーケティング室 室長 米田 敬太郎

ナビタンやホームページ、WEBアンケートなどを通して、もっと利用しやすいコープさっぽろになるよう努力しています!



## □ ■ みなさんの声をお店・宅配に活かすWEBアンケート

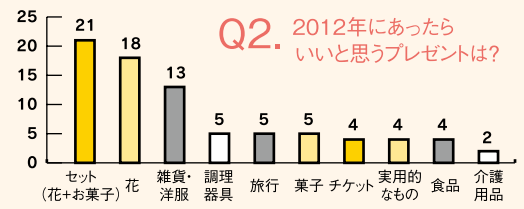
WEBアンケートモニター(登録制)にご協力いただき、お正月やお盆、母の日などの催事の過ごし方について貴重な声をお寄せいただいています。集まった声をすべて読み込んで、次年度の取り組みに活かすことが目的です。たとえば…

2011年に実施した母の日アンケートでは、こんなことがわかりました。

- ①母の日には花を贈る!
- ②子ども・夫でも作れるごちそうメニューが人気!
- ③自分へのご褒美も購入している!

### Q1. 母の日に関するコープさっぽろへのご要望は?

- ・子どもでもつくれるレシピがほしい!
- ・カーネーションのほかにも、花にバリエーションが欲しい!
- ・自分へのご褒美が欲しい! ちょっと贅沢なスイーツの提案など…
- ・コープさっぽろのレジでハンカチをいただきました!うれしかったです!



### Q2. 2012年にあったらいいと思うプレゼントは?



今年の母の日の店舗・宅配のサービスや品ぞろえの参考にさせていただきます。

あなたもアンケートモニターに参加しませんか? 詳しくは

コープさっぽろ WEBモニター

検索



“安全・安心”の取り組みをちょこっと聞きました



教えて!

# 食の番人

Vol.2

「食品添加物の使用基準は?」「この表示はどういう意味?」「安全・安心」をお届けするため、日夜キラリと目を光らせる!! コープさっぽろの見張り役に、気になるギモンをぶつけました。



パッケージに書かれている表示って誰かが点検しているのかしら?

## 表示チェックのスペシャリストが年間5万点の商品をチェックしています

コープさっぽろの関連会社であるデュアルカナム(株)を中心としたチームが、原則、店頭に並ぶ前に表示をチェックしています。対象は、コープさっぽろで販売する全加工食品。原材料やアレルゲン、食品添加物などが法律に沿って正しく表示されているか点検し、ミスや違反があればメーカーに指摘して改善してもらいます。



「食の番人」に聞いてみたい、食品の安全・安心に関するギモンを、ちょこっと編集部宛てにご応募ください。

今月の番人

デュアルカナム(株)札幌センター  
エキスパートマネジャー  
吉村 唯善

生活協同組合道央市民生協、生活協同組合コープさっぽろを経てデュアルカナム(株)へ。食品表示のチェックに携わって約10年。現場のトップとして表示ミス、違反に目を光らせる。



コープさっぽろのチェックチームは、全員が食品表示検定の資格を持つ「食品表示診断士」。そのほかたくさんの職員・パートさんが資格を持っているんだって!

2011年11月の検定試験では、同じく受験した多くの団体・企業の中でダントツの、130名以上が合格。中でも合格率19%という難関の「上級」に2名が合格。うち1名は全国1位の得点を獲得したんです。

上級合格者はこのふたり



全国1位!  
石井 茜さん



約3か月、仕事と家事の合間に猛勉強しました!

診断士  
キャリア6年!  
小野寺 範子さん

コープさっぽろでは商品カルテを電子化したデータベースで、迅速かつ正確にチェック。これはほかのチェーンストアと比べてトップレベルのシステムです。仮に問題商品が発覚した場合、約1時間以内には店頭から撤去できます。



数台のモニターに同時に表示させた商品カルテとラベル表示、パッケージの写真などを見比べてチェック。

担当者から



西宮の沢店  
のみ 上出さん

お褒めいただき、大変うれしく思います。小さなお子さまをお連れの組合員さんは買物をするのも大変だと思います。私も同じ子どもを持つ親として大変さはよくわかりますので、「何かお手伝いをしたい」という思いは常に持っておりましたが、こういった場面で評価されてうれしいです。これからも組合員さんの立場に立った接客を心掛けて、コープが好きな人を増やしていきたいです。

組合員さんからの

# ご意見掲示板

コープさっぽろをもっと  
良くしていくために、  
組合員さんからいただいた声を  
コープの改善に取り入れています!

ちょこっとの  
キャラクターです。  
よろしくね!



どこに何があるかわからないので、売り場の案内図を作ってほしい。

改善しました

店内のレイアウト図をサービスカウンターにご用意しました。お買物の際にぜひご活用ください。  
(北見地区:あばしり店 / 3月より)



午後9時前後に買物に行くことが多く、パンのポポロが閉店していて、いつも買えません。午後8時半以降は、コープで販売することはできないのですか?

改善しました

いつもご利用ありがとうございます。  
12/28よりポポロ閉店後、コープのレジで販売できるようにいたしました。おかげさまで多くの組合員さんから好評をいただいております。貴重なご意見をいただきましたことに感謝いたします。ありがとうございました。  
(札幌地区:西宮の沢店 / 12月より)



西宮の沢店で娘が子連れ(2歳・0歳)で買物していたら、レジで袋詰めをしてくださったり、「いつでもお声を掛けてください」といわれ、0歳の子どもの分までお菓子の券をくださったとか。温かみを感じ、とてもうれしかったという娘の話を聞いて、私まで心がほんわかになりました。上出千賀子さん、ありがとうございました。

組合員さんの声



### 3月号へのお便り

● 今回の食べ物と器の特集はとて  
も良かったです。特に私たち日本人  
は、「目」で次に「鼻」で、最後に  
「口」で食べますから。中でも「目」  
は一番大事だと思います。

(旭川市 赤川さん)

◆ 五感をいっぱい使って食を楽しむ  
ことは、心にも体にも良さそうで  
すね。

### 初めてのお便り

● トドックを利用して、初めてお便  
りいたします。

定年後東京より親の介護のため、  
旭川に来ました。器が大好きで、各  
地を旅行していたときそこで出会  
った気に入った器を眺めたり、料理  
を盛ってみたりすると、同じ料理で  
も器によって味が変わるようで楽  
しみでした。今回の特集を読み、介  
護をしながらも、白老町に行っ  
てみようかと北海道の器に出会  
う楽しみが増えました。ありがとうございます。

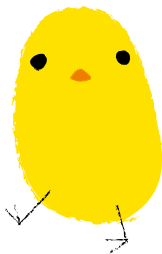
した。(旭川市 奥田さん)  
● 先日買物に行った時、レジでちょ  
こつとももらいました。いつも何日  
頃に出しているのでしょうか？とて  
も気に入りました。店に置いてある  
のを、自由に持って行っていいので  
しょうか？

(旭川市 加賀谷さん)

◆ ちょこつとは毎月1日から店頭  
にて配布いたします。どうぞご自  
由にお持ちください。宅配システ  
ムトドックにも折込んでいます。

### ちょこつと

### キャラクターについて



● ちょこつとのヒヨコキャラクター  
の名前は「ちょこつ」で、どうでし  
ょう？(札幌市 松田さん)

● ちょこつとのキャラクターのヒヨ  
コ(？)、我が家では勝手に「ちょこ  
ち」と呼んでかわいがっています。

(函館市 紺井さん)

◆ ちょこつとキャラクターのネーミ  
ング案ありがとうございます！ど  
ちらもかわいいですね！



担当者から



北空知センター  
安田さん

急なお引越して、お手紙を書いたらお返事をいただき、私のほうがうれしくなりました。1週間に一度ですが、「トドックさん来るの楽しみ〜!」と言っていただけのように、「明るさ、元気」をお届けしたいと思います。

「北海道のおいしいを育てよう」  
を応援します

シール・ステッカー・各種印刷 <b>北海シーリング株式会社</b>	〒063-0831 札幌市西区発寒11条 14丁目1067番地4 ☎665-1271
和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨 <b>大丸藤井</b>	〒063-8608 札幌市西区発寒10条 14丁目1069番地1 ☎664-3111
<b>東洋インキ北海道株式会社</b>	〒063-0062 札幌市西区 西町南11-1-36 ☎661-4425
紙・包装資材・家庭紙 <b>日藤株式会社</b>	〒060-8721 札幌市中央区 北3条西14丁目 ☎210-2100
<b>東札幌日通輸送株式会社</b>	〒003-0808 札幌市白石区 菊水8条4丁目10番2 ☎811-5713
<b>明文堂印刷株式会社</b>	〒064-0803 札幌市中央区 南3条西23丁目1-22 ☎611-0411
印刷インキ・グラビア製版 <b>北海道大日精化工業(株)</b>	〒006-0811 札幌市手稲区 前田1条10丁目3-17 ☎682-3101
<b>エイチケイエム紙商事株式会社</b>	〒006-0832 札幌市手稲区 曙2条4丁目3-27 ☎699-8686
<b>株式会社レパネス</b>	〒065-0023 札幌市東区 北23条東21丁目1-1 ☎781-7149

(江別市 小山内さん)



イラストお便り

(旭川市 大川さん)



◆かわいいイラスト、素敵なイラスト  
トありがとうございます！  
皆さんもイラストや写真、日常  
のちよっとした報告、読者さんに聞  
いてみたいことなど、お便りお待ち  
しております!!

(江差町 青木さん)



安田まり子様、8年前にドックをすすめていただいてから、長い間利用させてもらいました。  
やさしくしていただき、本当にありがとうございました。老体で2人頑張っていました施設に入ることになり、  
ごあいさつもなく引越越し、今は札幌に2人幸福に暮らしております。お元気で頑張ってください。

体験ツアー募集

## コープさっぽろ・王子ネピア 共同企画 「自然体験バスツアー 2012」参加者募集

動植物の宝庫、野鳥の楽園『ウトナイ湖』。そこで  
くり広げられる自然の営みを体験してみませんか？

**【日時】**6月16日(土) 8:30~16:30 **【場所】**ウトナイ湖  
(苫小牧市植苗150-3) **【参加費】**無料※集合場所までの  
交通費は各自ご負担いただきます。 **【内容】**8:30札幌駅  
集合→10:30ウトナイ湖到着→11:45鳥獣保護センタ  
ーのレンジャーによるレクチャー→12:00昼食→13:30  
ウォークラリー実施→16:30札幌駅着予定※雨天時には  
行程内容は変更になる場合がございます。 **【募集人数】**20組  
40名(1組2名様であれば、親子に限らず可)

**【応募方法】**郵便ハガキに対象商品(ネピア全商品)を  
含むコープさっぽろのレシートを貼り、代表者の①郵便番  
号、②住所、③氏名、④年齢、⑤職業、⑥電話番号、⑦  
ご利用店名、⑧同伴者の氏名と年齢(お子さまの場合は  
学年も)をご記入の上、ご応募ください。厳正な抽選の上、  
当選者には招待状の発送をもって発表にかえさせていた  
だきます。 **【応募先】**〒063-8501 札幌市西区発寒  
11条5丁目10-1 コープさっぽろ供給企画室「自然体  
験バスツアー2012」事務局まで

**【応募期間】**5月18日(金)当日消印有効 **【お問合せ】**  
エコチル事務局(コープさっぽろ・王子ネピア自然体験バ  
スツアー係)TEL 011・200・5671(平日9:00-15:00)

料理教室募集

## コープさっぽろ・福山醸造 共同企画 「トモエ親子手作り みそ教室」参加者募集

親子で楽しくみそ作り体験をしませんか？ 当日  
作ったおみそはご家庭に持ち帰り、秋にはご賞  
味いただけます！ 違う種類のみそで作ったみそ汁  
の試食もありますよ。

**【日時】**6月30日(土) 13:00~16:00

**【場所】**札幌エルプラザ4階 料理実習室  
(札幌市北区北8条西3丁目)

**【参加費】**無料 **【募集人数】**小学生の親子

18組合計36名様(1組につきお子さま2名まで可)

**【応募方法】**郵便ハガキに対象商品(トモエ全商品)を含  
む500円以上のコープさっぽろのレシートを貼り、①郵便  
番号、②住所、③氏名(親子)、④年齢(親子)、⑤電話  
番号、⑥ご利用店名をご記入の上、ご応募ください。対  
象レシート期間は4月18日(水)~5月31日(木)まで。厳  
正な抽選の上、当選者には開催10日前までに当選ハガ  
キの発送をもって発表にかえさせていただきます。

**【応募期間】**5月31日(木)当日消印有効

**【応募先・お問合せ】**〒063-8501

札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ供  
給企画室「親子手作りみそ教室」事務局まで  
TEL 011・671・5637(平日10:00~18:00)

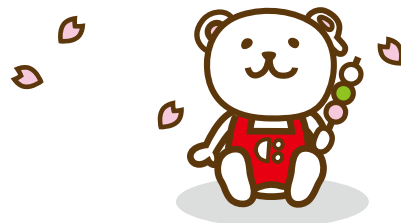


# cho-co-tto Information

ちょこっとインフォメーション



イベントやツアー、講習会など、  
コープさっぽろから  
“旬”の情報をお届けします！



担当者から



図館センター  
三上さん

今年は例年の倍以上の積雪で、地域全体が交通マヒしている状態が続いていました。配達時の苦勞は去年より多く、日々トラックが埋まったり、近所の方々の協力もあり私自身大変助かっておりました。そんな中、雪山に突っ込んで動けない乗用車を見かけ、「困っているのはお互いさま」の意識から自然と行動に移した結果でこんなうれしい声をいただき、本当にありがとうございます。これからも組合員さんとの関係をもっと密接にし、三上で良かったと言っていたいただけるような配達担当を目指します。



体験ツアー募集

## コープさっぽろ・明治 共同企画 明治十勝工場&牧場搾乳 体験ツアーご招待キャンペーン

工場見学と搾乳体験で楽しく学び、自然や動物に触れることにより心の教育、成長にもつながるイベントです。

**[日時]** 8月3日(金) 8:00札幌駅集合、18:00終了予定

**[場所]** 株式会社明治 十勝工場&友夢牧場

(新得町上佐幌) **[参加費]** 無料

※集合場所までの交通費は各自負担いただきます。

**[募集人数]** 小学生の親子ペア20組(40名)

**[応募方法]** コープさっぽろ店頭専用応募ハガキ、または郵便ハガキに、対象商品(明治全商品)合計500円以上を含むコープさっぽろのレシートを貼り、代表者の①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤ご利用店名、⑥ご希望賞品(A賞とご記入ください)、⑦参加者のお名前と生年月日をご記入の上、ご応募ください。対象レシート期間は4月18日(水)~5月22日(火)まで。厳正な抽選の上、当選通知の発送をもって発表にかえさせていただきます。 **[募集期間]** 5月22日(火)当日消印有効

**[応募先・お問合せ]** 〒100-8626 郵便事業株式会社 銀座支店私書箱163号 コープさっぽろ・株式会社明治共同企画「明治十勝工場&牧場搾乳体験ツアーご招待キャンペーン」事務局まで

TEL 0120・03・3547(平日10:00~17:00)

体験ツアー募集

## コープさっぽろ・キッコマン 共同企画 「親子で工場見学& しょうゆしぼりを体験しよう」 参加者募集

おうちで使っている“おしょうゆ”が、どのように作られているか親子で学んでみませんか?“しょうゆ博士”が楽しく教えてくださいますよ。

**[日時]** 7月27日(金) 8:30~16:00

**[場所]** 北海道キッコマン工場(千歳市)

**[参加費]** 無料

※集合場所までの交通費は各自負担いただきます。

**[内容]** 8:30札幌駅集合→貸切バスで移動→10:30北海道キッコマン(工場見学、しょうゆしぼり)→昼食→16:00札幌解散

**[募集人数]** 小学生の親子ペア20組(40名)

**[応募方法]** 郵便ハガキに、①郵便番号、②住所、③氏名(親子)、④年齢(親子)、⑤電話番号、⑥ご利用店名、をご記入の上、ご応募ください。厳正な抽選の上、当選者の方にはお電話でご連絡いたします。

**[募集期間]** 5月31日(木)当日消印有効

**[応募先・お問合せ]** 〒104-0061 東京都中央区銀座8-10-7 東成社内 「コープさっぽろ親子で工場見学&しょうゆしぼりを体験しよう」事務局まで

TEL 0120・0366・09(平日9:30~17:30)



水泳教室募集

## コープさっぽろ・江崎グリコ 共同企画 「第5回中村真衣のキッズ 水泳教室」参加者募集

講師はシンドニー五輪メダリスト中村真衣さん。これから泳げるようになりたい方から、もっと上達したい方まで、泳力レベルに合わせたグループ分けで楽しく水泳を学びます。

**[日時]** 7月8日(日) 低学年の部10:00~12:00、

高学年の部13:30~15:30

**[場所]** JSS清田スイミングスクール

(札幌市清田区清田1条4丁目4-20)

**[参加費]** 無料 **[募集人数]** 小学生80名

(低学年の部40名・高学年の部40名)

**[応募方法]** コープさっぽろ店頭専用応募ハガキ、または郵便ハガキに、グリコ商品(菓子・アイス・食品・乳業他)300円以上のコープさっぽろのレシートを貼り、キャンペーン事務局へご応募ください。対象レシート期間は4月17日(火)~5月28日(月)まで。詳しくは応募ハガキ、またはコープさっぽろホームページ(<http://www.coop-sapporo.or.jp/>)をご覧ください。

**[募集期間]** 5月28日(月) 必着

**[お問合せ]** 江崎グリコ株式会社「コープさっぽろ中村真衣キッズ水泳教室ご招待キャンペーン」事務局

TEL 06・4801・8572(平日10:00~12:00、13:00~17:00)



第2号  
2012年5月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろ ちょこっと編集部  
〒063-8501 札幌市西区寒寒11条5丁目10-1  
TEL 011-671-5698

制作/LLCのこたべ  
印刷/(株)須田製版  
発行人/大見英明  
編集人/平島美紀江(のこたべ)  
アートディレクション/玉置彩子(アウラ)  
デザイン/(株)アウラ  
編集/細川美香、檜山知弘、石田直樹、  
小西由穂、青田美穂、小杉生奈子、  
すずきもも、安ヶ平さつき、  
本間千洋、能戸英里  
レシビ監修/金子由美  
プロモーション/今宮廉

- 掲載商品は、一部お取り扱いしていない店舗もございます。あらかじめご了承ください。
- 本誌記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。



間伐で未来につなぐ北の森  
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用しています。

被災者  
支援活動

## 福島のごども保養プロジェクト 「おもいでづくり募金」にご協力ください。

コープさっぽろでは、東日本大震災による福島第一原発事故で放射線の被害を受けている福島のごどもたちと保護者に対する支援募金を実施します。皆さまからの募金は、今年の夏休みに北海道で美しい自然やさわやかな空気を満喫してもらい、明日への活力につなげていただくことを目的とした、4泊5日の保養企画に活用いたします。皆さまの温かいご支援をお願いいたします。

【募金の方法】店舗サービスカウンター又はトックの注文用紙にて承ります。  
【受付期間】5月末日まで 【お問合せ】コープさっぽろ基金事務局  
TEL 011-671-5651(平日10:00~18:00)

《保養企画の予定》【日程】7月21日~8月25日の夏休み期間 4泊5日  
【募集人数】200名(予定・1企画30~40名×6回) 【対象】福島県在住で放射線量の高い地域に住む小学3年生~6年生 【開催予定地】道央・道北・道南  
【主催】コープさっぽろ、北海道ユニセフ協会、コープ生活支援「きずな」



## 東日本大震災救援募金ご協力ありがとうございました。

2011年3月13日から受付をスタートしました「東日本大震災救援募金」(義援金)。皆さまから多くの温かい善意をお寄せいただきましたこと、お礼申し上げます。受付は2012年3月20日をもちまして終了させていただきました。募金総額は、

# 2億1979万404円

となりました。お寄せいただきました募金は、日本生活協同組合連合会を通じて、全額を義援金として被災地にお届けいたしました。ご協力いただき誠にありがとうございました。



表紙の写真に使うお皿:ロイヤル コペンハーゲン(デンマーク)  
鯛の形の、機能性だけでなく美しさを兼ね備えたデザインのお皿です。

いつもと違う、  
手軽な贅沢。

機械麺で手延べに勝る「滑らかな  
コシのあるゆで伸びにくい」そうめ  
んの製造が実現できました。麺帯  
なしでカンタン計量・取り出しも便  
利です。

(株)はくばく  
絹の食卓そうめん  
400g  
【発売中】



史上初のトクホ  
(特定保健用食品)のコーラ!

糖類ゼロでありながらも、コーラ系  
飲料ならではの飲み応えある味覚  
を実現。さらに強炭酸の刺激で爽  
快リフレッシュ。

キリンビバレッジ(株)  
キリンメッツ  
コーラ  
480mlペット  
【発売中】



ほくほくのコロツケが  
入ったカレーそば!

ポークエキスのうま味たっぷりのス  
パイシーなつゆがおいしいカレーそ  
ば。フリーズドライ製法のコロツケ入  
り。麺・つゆ・コロツケのバランス  
良いおいしさ。

東洋水産(株)  
マルちゃん  
黄金色の  
コロツケ  
カレーそば  
83g  
【発売日:5月7日】



甘ずっぱい恋の味を  
イメージしたグミ

通常のピュレグミにはないフレーバ  
ーがベースとなっており、恋をイメ  
ージさせるフルーツをブレンドしました。  
あなたはどの味がわかりますか?

カンロ(株)  
ピュレグミ  
秘密の恋味  
46g  
【発売日:5月7日】



おやつやおつまみに  
ピッタリな冷凍ポテト!

北海道産じゃがいもを使用した、ファ  
ストフードでおなじみの細切りカット  
のフライドポテトです。たっぷり  
750g サイズで、冷凍庫にあればと  
っても便利!

株式会社ニチレイフーズ  
北海道シュー  
ストリング  
カットポテト  
750g 【発売中】



グレープフルーツ果汁の  
ノンアルコール!!

温暖な気候で育った地中海産グ  
レープフルーツ果汁を使用。みずみず  
しい果実感がいっぱいに広がります。  
チューハイらしい味を楽しめる  
ノンアルコールです。

サントリー酒類(株) /  
サントリービア&  
スピリッツ(株)  
のんある気分  
<地中海  
グレープフルーツ>  
350ml 【発売日:5月22日】



新開発!! スマートブタで  
詰替えいらず!

新開発のスマートブタで密閉性ア  
ップ! 中が乾きにくい形状のシリコ  
ンキャップで取り出しやすく、最後  
の一枚まで使えます。ぜひ子ども部  
屋・行楽などにご活用ください。

王子ネピア(株)  
ネピア  
ウエットトント  
除菌ウエット  
ティッシュ  
アルコールタイプ 80枚 【発売中】



富良野の生ホップが香る  
新ジャンルが誕生!

富良野産ホップ「フラノビューティ  
ー」を一部使用し、みずみずしいホ  
ップの香りと爽やかな味わいを実現  
しました。期間限定発売です。是非お  
早めにお試し下さい!

サッポロビール(株)  
サッポロ  
ホップ畑の香り  
350ml・500ml  
【発売日:5月16日】



変えられないもの、  
変えてゆくもの。

2010年9月に前の  
オーナーからお店を引  
き継いで1年半。ピス  
トロポワルの早貸大吾  
シェフと梨沙マダムが、  
営業終わりに「サッポ  
ロ生ビール黒ラベルで  
乾杯のひとつとき。

「黒ラベルは、生ビールのうまさにこだわり続けて、少しずつ進化しているんだって。1口目のうまさがずっと続くよね」(大吾)  
「私の母は、毎日黒ラベルを1本。他は絶対飲まない(笑)」(梨沙)  
「うちの店も、安全な食材でおいしい料理を出すフレンチビストロを基本に、少しずつイタリアの田舎料理を取り入れて、自分たちの色を出したいな」(大吾)  
「おもてなしを尽くすビストロスタイルにはこだわりたいよね。遊び心を加えたくつろげる空間、もっと進化させたいね」(梨沙)

#### ビストロポワル

札幌市中央区南4条西3丁目 第2グリーンビル2F TEL 011-530-0311  
営業時間 18:00-0:00(L.O.23:00) 定休日 日曜・祝日

〈早貸シェフおすすめの「黒ラベルのおとも」〉

「豚肉とあざりと  
野菜のココット蒸し」

豚肩ロースもしくはバラの角切りに塩こしょうして、厚手の鍋で炒める。その鍋に水を入れ、食べやすい大きさに切ったしめじ、じゃがいも(インカのめざめ)、にんじんと、あざり、ケッパー、にんにくを加えて煮る。材料に火が通ったら、ポッカレモンとオリーブオイルをかけてできあがり。マスタードを添えてどうぞ。



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp